Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№7 (587) 2019

www.aybolit.ru

Желчный пузырь изогнулся

стр. 5

Лекарство от давления нашли в слюне вампира

стр. 2

Мыло чем темнее, тем полезнее

стр. 7

Зачем спать головой на север

стр. 4

Маленький секрет для женщин средних лет

стр. 11

Пернатый доктор у каждого свой

16+

4607135710079 19007

Лекарство от давления нашли в слюне вампира

Ученые любят искать суперэффективные лекарственные вещества в дикой природе.

На этот раз исследователи из Австралии и Мексики остановили выбор на летучих мышах — вампирах. Они охотятся ночью, выбирая жертв среди зверей и птиц. Аккуратно вонзают клыки в тело животного, попадают в сосуды и долго насыщаются свежей кровью. То, что в слюне вампира содержатся антикоагулянты, которые предотвращают образование тромбов, было известно давно. На этот раз в слюне обнаружили белок, который в человеческом организме расслабляет сосуды. Его собираются использовать в лекарствах от высокого давления в мелких кровеносных сосудах, а также при сердечной недостаточности и заболеваниях почек. Проблема только одна: летучих мышей нещадно истребляют.

БЫЛО ВРЕМЯ, КОГДА ЖЕНСКОЕ «НЕТ» ЗАВОДИЛО МУЖЧИН. А СЕЙЧАС... НУ НЕТ ТАК НЕТ.

Знаете ли вы, что...

● Во все сигареты добавляют сахар. Он делает сигаретный дым мягче, его курильщикам легче вдыхать. Но дым в сочетании с сахаром становится более токсичным, а значит, более смертоносным. К сожалению, о добавлении в сигареты сахара знают лишь единицы любителей покурить.

● Британские ученые доказали, что в хорошую погоду к врачам обращается столько же пациентов, сколько и в ненастье. На статистику не влияют даже пациенты с ревматоидным артритом. Так что не поддавайтесь самовнушению. Доверяйте только объективным исследованиям.

● У страдающих болезнью Паркинсона удваивается вероятность наступления ишемического инсульта. У людей, перенесших инсульт, в 2 раза чаще развивается болезнь Паркинсона, и не только она. Болезнь Альцгеймера также чаще поражала тех, у кого был хотя бы один ишемический инсульт.

Новости

ДИЕТА ЗАЩИТИТ ОТ РАКА

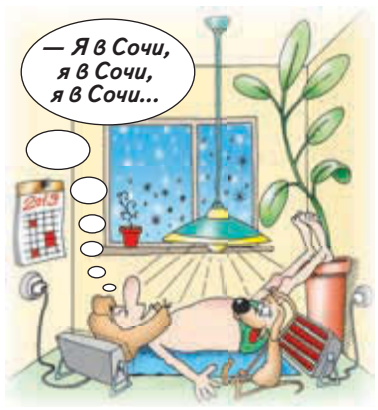
Ученые выяснили, что кровь вегетарианцев убивает раковые клетки в 8 раз эффективнее, чем кровь тех, кто ест разную пищу. У женщин, заболевших раком молочной железы, которые перешли на растительную диету и выполняли легкие физические упражнения по 30-60 минут ежедневно, через 14 дней замедлялся рост раковых клеток и увеличивалась способность крови их уничтожать.

ПРОСТО КИВНИ ГОЛОВОЙ...

Ученые выявили жест, который делает человека более привлекательным. Согласно исследованиям, симпатичнее и коммуникабельнее вас сделает обычный кивок головой. Во многих странах кивок означает одобрение, а мотание головой из стороны в сторону — это жест отказа. Исследование японских ученых показало, что даже небольшие движения головы влияют на восприятие вашего образа окружающими людьми.

СИНИЙ СВЕТ СНИЖАЕТ ДАВЛЕНИЕ

Синий свет можно использовать для снижения кровяного давления — такой вывод сделали врачи из Германии. В ходе испытания для части гипертоников был использован синий свет, а у остальных — специальные лекарства. Удивительно, но через полчаса в обеих группах давление снизилось примерно одинаково, в среднем на 8 мм рт. ст.



Называем адрес *Работают мастера*

Кость не срасталась...

ЖЕНЩИНА ДВА ГОДА НЕ ХОДИЛА...

Ортопеды 31-й Московской городской клинической больницы провели уникальную операцию по сращению перелома. Им удалось поставить на ноги пациентку, прикованную к постели.

Больше двух лет назад женщина упала на кухне и сломала бедро. За эти годы ее четыре раза оперировали в других клиниках, и каждый раз неудачно. Главным препятствием на пути к выздоровлению стало полное рассасывание костной ткани. Зафиксировать перелом бедра не представлялось возможным. Кость была не в состоянии ни срастись, ни выдержать нагрузки. Поэтому врачи решили заменить собственную кость пациентки на донорскую. Ее доставила российская компания из Самары, чьи трансплантаты по качеству ничем не уступают зарубежным. Материал прижился, женщина начала ходить.

МЕХАНИЧЕСКОЕ СЕРДЦЕ ПОМОЖЕТ ДОЖДАТЬСЯ ЖИВОГО

Врачи петербургского НМИЦ им. В. А. Алмазова впервые имплантировали пациенту искусственное сердце нового поколения. Операция произведена 35-летнему мужчине из Калининграда. Он страдал от тяжелой сердечной недостаточности на фоне расширения камер сердца. Только 30% людей в таком состоянии выживают в первые пять лет. Сначала врачи стабилизировали состояние пациента, а затем установили аппарат вспомогательного кровообращения. Он призван механически поддерживать насосную функцию левого желудочка. Теперь пациент сможет дожить до пересадки живого сердца от донора.

УДАЧНЫЙ ДЕБЮТ

Впервые выполнена пересадка печени в Иркутской областной клинической больнице. 37-летний пациент чувствует себя хорошо, как и два других, которым в тот же день пересадили по одной почке от этого же донора. Операции по пересадке почки выполняются в Иркутской ОКБ с 2003 года от живого родственного донора, а с 2008 года — от посмертного донора. За эти годы проведено более 170 трансплантаций, с начала нынешнего года — 13. В листе ожидания на пересадку почки находится 40 человек.

ТЕПЕРЬ МАЛЬЧИШКА СЧАСТЛИВ

В городской больнице №40 Екатеринбурга нейро- и рентгенохирурги удалили большую доброкачественную опухоль, занимавшую половину лица 17-летнего больного. Причем используя современную эндоскопическую технологию, врачи делали это через полость носа. Косметический дефект на лице мог стать трагедией для подростка. Теперь он счастлив.

Кошмарики

Донорами стали поневоле...

Ученые всего мира бьют тревогу. В медицинских журналах с 2010 по 2017 годы было опубликовано сотни статей о трансплантации органов, которые были взяты в Китае у заключенных.

Власти страны не отказываются. Согласие доноров на пересадку, естественно, никто не спрашивал. Хотя по действующим нормативам перед операцией врачи и исследователи обязаны удостовериться в том, что донор не возражает против пересадки его органов после смерти. Донорами люди оказались поневоле. Почки, печень, изъятые у заключенных, составляют две трети всего донорского материала в Китае. В других странах врачи отказываются пересаживать органы, происхождение которых не установлено.

P. S. В Китае до сих пор ежегодно казнят тысячи заключенных. Официальные цифры остаются государственной тайной.

Есть такие осложнения

После воспаления лёгких — инфаркт

Кто рискует столкнуться с этим и другими осложнениями пневмонии и как себя от них защитить? Об этом мы беседуем с врачом-пульмонологом, кандидатом медицинских наук Вадимом Наумовичем Соколовским.

— Всегда ли бывают осложнения после пневмонии?

— Даже успешно вылеченная пневмония оставляет след. Болезнь серьезно подрывает легочный иммунитет. Человек, однажды переболевший воспалением легких, рискует снова столкнуться с ним.

Кроме того, пневмония обостряет другие заболевания дыхательной системы. Поэтому важно не пускать дело на самотек. По рекомендации врача принимать препараты для повышения легочного иммунитета, заниматься гимнастикой. Делать домашние ингаляции через небулайзер. В течение года после выздоровления возможны сердечно-сосудистые осложнения. Каждый четвертый пациент сталкивался с нарушением ритма сердца, инфарктом миокарда и застойной сердечной недостаточностью. Риски особенно высоки в течение 90 дней после пневмонии. Даже через 9-10 лет вероятность сердечно-сосудистых заболеваний остается повышенной вдвое.

Вывод: следите за своим здоровьем, если переболели пневмонией. За ритмом сердца и артериальным давлением. Не оставляйте без внимания давящие боли в области сердца, принимайте назначенные лекарства.

— Реально ли вообще пневмонией не болеть?

ДАЖЕ ЧЕРЕЗ 9-10 ЛЕТ ПОСЛЕ ПНЕВМОНИИ ВЕРОЯТНОСТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОСТАЕТСЯ ПОВЫШЕННОЙ ВДВОЕ.

— К этому нужно стремиться. Каждый человек должен оценить, входит ли он в группу повышенного риска пневмонии. Одно ясно: чем человек старше, тем уязвимее становятся его легкие. Если в молодости инфекции чаще обходят стороной, то в зрелом возрасте цепляются проще.

И еще одна закономерность: заболеваемость в России повышается с октября по апрель. Во многом это связано с эпидемиями гриппа и ОРВИ. Нередко именно респираторные инфекции становятся первопричиной вирусно-бактериальных пневмоний. То есть изначально заболевание вызывает вирус. Но у ослабленных людей и при отсутствии грамотного лечения оно быстро осложняется бактериальной инфекцией легких. Вирус активизирует всю спящую вредную флору. Лечить смешанные формы болезни сложно. Вот почему врачи настоятельно рекомендуют всем ослабленным людям прививаться сразу от гриппа и пневмонии. Кстати, люди с диабетом, болезнями сердца и сосудов, печени и почек, аутоиммунными и онкологическими заболеваниями переносят пневмонию тяжелее. У них скорее могут развиться осложнения.

ЧЕМ ЧЕЛОВЕК СТАРШЕ, ТЕМ УЯЗВИМЕЕ СТАНОВЯТСЯ ЕГО ЛЕГКИЕ. ЕСЛИ В МОЛОДОСТИ ИНФЕКЦИИ ЧАЩЕ ОБХОДЯТ СТОРОНОЙ, ТО В ЗРЕЛОМ ВОЗРАСТЕ ЦЕПЛЯЮТСЯ ПРОЩЕ.

— Есть мнение, что бронхиальная астма защищает человека от пневмонии. Это правда?

— Любые заболевания дыхательных путей, при которых сужается просвет бронхов, повышают риск легочных инфекций. Так что астма, бронхит, эмфизема легких — фон, на который легко садятся опасные возбудители. Чемпионом среди таких «фоновых проблем» является хроническая обструктивная болезнь легких. Риск пневмонии при ее наличии возрастает в целых сто раз.

— Как защитить свои легкие, если ты в группе риска?

— Пневмококковые вакцины защищают сразу от нескольких типов инфекции. В итоге человек приобретает иммунитет против болезней, которые вызывают пневмококки. Это не только воспаление легких, но и риносинусит, острый средний отит, менингит, воспаление оболочек мозга.

— А если человек не привился и заболел? Как понять, что это пневмония, и что делать?

— При любом заболевании с высокой температурой, болями в теле, сильным кашлем нужно вызвать на дом врача. Доктор должен оценить ситуацию и назначить лекарства, чтобы предупредить легочные осложнения. Должна насторожить одышка. Если становится тяжело дышать, учащается пульс, усиливается кашель, возможно, проблемы в легких. Особенно, если после недолгого улучшения снова повысилась температура тела и усугубилась слабость.

— Нужно ли делать рентген легких? Или достаточно осмотра опытного врача?

— Опытный пульмонолог отличит воспаление, только прослушав дыхание и грудную клетку. И лечение назначит незамедлительно. Основу его составляют антибиотики. Но иногда, при так называемых атипичных пневмониях, требуется уточнить возбудителя. Точная диагностика поможет врачу правильно подобрать лекарства. Для этого нужен образец мокроты или кровь заболевшего.

— Нередко при пневмонии врачи предлагают человеку лечь в больницу. Это действительно необходимо?

— Часто люди недооценивают тяжесть пневмонии. Отказываются ехать с пневмонией в больницу, даже если врач настаивает. Это легкомысленно. Если нарушен пульс, резко снижается давление, усиливается одышка, возникает задержка мочи — нужно госпитализироваться. Каждому десятому пациенту требуется реанимация. С пожилыми людьми такое случается чаще, но не застрахованы и молодые. Особую группу риска представляют беременные женщины.

ДОЛЖНА НАСТОРОЖИТЬ ОДЫШКА. ЕСЛИ СТАНОВИТСЯ ТЯЖЕЛО ДЫШАТЬ, ОСОБЕННО, ЕСЛИ СНОВА ПОВЫСИЛАСЬ ТЕМПЕРАТУРА И УСУГУБИЛАСЬ СЛАБОСТЬ, ТО, СКОРЕЕ ВСЕГО, РАЗВИЛАСЬ ПНЕВМОНИЯ.

Лечение тяжелой пневмонии в стационаре, безусловно, отличается от домашнего. К сожалению, уже в первые сутки пребывания в больнице у людей с тяжелой пневмонией обостряются их внелегочные проблемы. Так что важно не допустить осложнений. Для этого проводится вентиляция легких, внутривенно вводят лекарства, переливают кровь.

Стала замечать, что моя дочка какая-то бледненькая...

Плохо ела, хотя температура была нормальная. Все же решила отвести ее в поликлинику. Прослушав ее, врач воскликнула: «Да у нее же пневмония! Где вы раньше были? Девочку нужно срочно определять в стационар!..» Но я решила лечить ребенка дома. Давала дочке те лекарства, которые назначил доктор, делали уколы. А еще, по совету врача, я в течение 10 дней каждый вечер ставила Оксане горчичники и банки, чередуя их, и поила ее чаем с малиной, смородиной, цветками липы, выполняла различные оздоровительные процедуры. В результате, когда мы пришли на очередной прием, врач не обнаружила ни единого хрипа! Чтобы закрепить результат лечения, летом мы с мужем повезли ребенка на море. Две недели девочка с удовольствием плескалась в морской воде и грелась на песочке. К сожалению, врача-педиатра, которая сразу поставила правильный диагноз и назначила верное лечение, уже нет в живых, но в нашем городе ее будут долго помнить. Благодаря этой женщине выросло здоровым не одно поколение наших детей и внуков. Это была врач от Бога. Царство ей небесное!

Т. С. Волохова, Саратовская обл.

Бабушкины рецепты

ЗАЖИВИМ ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Так же лечат долго не заживающие раны. В 1/2 стакана вскипевшего коровьего молока насыпьте, непрерывно помешивая, по 1 ст. ложке муки и сахара. Подержите на огне 2 минуты, охладите. Нанесите кашицу на целлофан и приложите к ране. Но предварительно промойте ее перекисью водорода или слабым раствором марганца. Зафиксируйте бинтом. Меняйте повязку 1 раз в сутки. Лечиться надо не меньше 10 дней.

ЛОПУХ УСМИРИТ БОЛЬ В СУСТАВАХ

Весной, как только лопухи пойдут в рост, нарвите листьев растения. Промойте, просушите, нарежьте лапшой и плотно набейте листьями стеклянную банку. Закройте ее капроновой крышкой и поставьте на солнце. Когда листья в банке превратятся в кашицу с неприятным запахом и плесенью, нанесите ее на больное место и зафиксируйте повязкой. После нескольких таких компрессов суставы перестанут болеть.

Дачные неприятности

Покруче радикулита

Во время работы в саду или огороде помимо проблем с суставами могут случиться неприятности покруче. Например, сердце прихватить...

1 **Сердечный приступ.** По нарастающей разболелась голова? Начало щемить в области сердца? Участился пульс? Надо прекратить работу, прилечь в прохладном месте, принять 20-30 капель корвалола. Через полчаса измерьте давление. Если его показатели не нормализовались, дело серьезное. Хорошо бы вызвать врача.

2 **Если просто разболелась голова,** приложите лист лопуха пушистой стороной к тому месту, где боль сильнее. Если лопух у вас не растет, подойдут капустные листья. Можно натереть виски свежей луковицей — это тоже усмиряет боль.

3 **Чтобы меньше уставать на даче,** приготовьте особый чай. Залейте 1 ст. ложку обычной сурепки 1/2 стакана кипятка, настаивайте 1,5 часа и пейте.

Полынь для меня — самая приятная горечь на свете

Люблю полынь с детства! Помню, мама развешивала ее пучки в комнатах, чтобы избавиться от непрошеных насекомых. Этот запах успокаивал и убаюкивал. Я стала интересоваться лечебными свойствами этой травы, и теперь она — мой незаменимый помощник.

■ Аптечная спиртовая настойка полыни у меня всегда стоит на полочке. На всякий случай — от тошноты, несварения желудка, потери аппетита. Накапаю 8-10 капель в 1/4 стакана воды, проглочу и чувствую себя хорошо.

■ Муж страдал от гастрита с пониженной кислотностью. Спасался настоем горькой полыни: 1 чайн. ложку сухой травы заливал 2 стаканами кипятка, настаивал 20 минут и пил по 1/2 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Полынная горечь быстро устраняет брожение в желудке и кишечнике.

■ Однажды у меня случилось кровоизлияние в глаз. Проснулась утром и застыла от ужаса: левый глаз наполовину стал красным. Я завязала в широкий бинт 1 чайн. ложку полыни, окунула в кипяток, слегка остудила и приложила к больному глазу. Делала так 2-3 раза в день и вылечилась.

■ Летом часто готовлю полынный напиток, который хорошо утоляет жажду и укрепляет здоровье. Заливаю 1 стаканом кипятка 1 чайн. ложку травы и настаиваю, пока не остынет. Затем процеживаю, растворяю в настое 2 ст. ложки меда, добавляю 1 стакан смородинового сока и холодной кипяченой воды, чтобы получился 1 л напитка. Охлаждаю в холодильнике. Все пьют с удовольствием и с пользой.

Давно уже полынь для меня — самая приятная горечь на свете.

И. Н. Харитонова, Новгородская обл.

ПЕРЕД СОБЛАЗНОМ УСТОЯТЬ ЛЕГКО, ЕСЛИ ЕСТЬ СИЛА ВОЛИ И НЕТ ДЕНЕГ.

Для вас, мадам

Канадские ученые установили: у женщин, работающих более 45 часов в неделю, резко повышается риск диабета. Они объясняют это тем, что долгий рабочий день плюс вечер, заполненный домашними делами, лишает женщину здорового образа жизни. Она банально не успевает выспаться. Это порождает хронический стресс, а он приводит к нарушению гормонального баланса. Вывод: максимальная рабочая нагрузка для женщин не должна превышать 34 часа в неделю (семичасовой рабочий день с двумя выходными).

Пригодится

ЗАЛОЖЕННОСТЬ в ушах? Сделайте в луковице углубление. Насыпьте туда 1 чайн. ложку тмина и запеките в духовке. Полученное лекарство закапывайте в уши по 3-4 капли. Закройте ушной проход ватой.

У ВАС бронхит? Влейте в эмалированную посуду стакан молока и засыпьте 1 ст. ложку шалфея. Прикройте тарелкой, вскипятите. Дайте отстояться и процедите. Снова вскипятите и пейте горячим перед сном.

ПРИ гриппе и простуде среднюю луковицу натрите на терке, залейте кашицу 0,5 л горячего молока и настаивайте 12 часов. Пейте по 1 стакану утром и вечером в теплом виде.

В ЖИЗНИ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ СЕКУНДЫ, КОТОРЫЕ ХОЧЕТСЯ ПОЛОЖИТЬ В ШКАТУЛКУ С ДРАГОЦЕННОСТЯМИ И НАДЕВАТЬ ВМЕСТО УКРАШЕНИЙ.

Шалопай Жорик

Люди и звери

Раньше мы с мужем были абсолютно нормальными людьми. Я носила туфли на высоких каблуках. Делала с сыном уроки по вечерам. Муж зарабатывал деньги и раз в две недели возил нас в парк.

Летом мы обожали пикники на природе. В общем, нормальные люди. Но однажды нам показалось, что жизнь скучна. И мы купили собаку — таксу. И началось... Какой-то бес дернул нас назвать щенка Жориком. В общем, как назвали корабль, так он и поплыл.

И сразу же я нашла хорошую работу. В обеденный перерыв я описывала проделки своего Жорика. Бухгалтерия заливалась хохотом, а главный механик смущенно краснел. Пока однажды не шепнул мне на ушко, чтобы я так громко не называла имени своего пса с присказкой «этот носатый паразит». Мол, Георгий Васильевич — директор нашего учреждения — не поймет.

Жорику не исполнилось трех месяцев, а у нас родилось решение купить домик в деревне — воздух, озеро, поля, леса, простор... Мы бы ходили на рыбалку. Жорик рядом бы грыз косточку. Я отдыхала бы в гамаке с томиком Есенина. Муж косил бы газон и ставил самовар на веранде. Если бы мы знали, что все будет наоборот! На рыбалку нам выбираться некогда. Дом отнимает все силы. Муж стал заправским хозяином.

Ну а я... Моя привычная обувь — сапоги и боты. На голове платок. На моих руках нет маникюра, а на ресницах — туши. Зато какую клубнику я вырастила прошлым летом!

А из Жорика получился шалопай и обормот. За эти годы произошло столько всего, что назвать нас нормальными людьми уже можно только с натяжкой. Вот так одна маленькая собачка может перевернуть вверх тормашками жизнь целой семьи. И мы этому очень рады!

Э. Платонова, Тульская обл.

Прикинь на себя — *Фэн-шуй в спальне*

Ложимся спать головой на север

ВАЖНО ПРАВИЛЬНО ПОСТАВИТЬ КРОВАТЬ. ОТ ЭТОГО ЗАВИСИТ, ХОРОШО ЛИ ВЫ ОТДОХНЕТЕ ЗА НОЧЬ.

Почему нужно спать головой на север?

Потому, что такое направление упорядочит мысли в вашей голове. Сегодня жизнь практически каждого человека проходит в суете, бесконечных хлопотах, с завалами на работе и проблемами в семье. Лишь полноценный ночной отдых способен восстановить душевное равновесие. Чтобы упорядочить свою жизнь, сделать ее более спокойной и размеренной, надо развернуть кровать изголовьем в сторону севера. Такое расположение спального места важно для супругов, часто выясняющих отношения.

Северо-восточный сон

Он привнесет в вашу жизнь размеренность, ясность мышления и уверенность в успехе завтрашнего дня. Это направление кровати рекомендуется, когда надо принять важное решение. К утру все мысли будут разложены по полочкам. Появятся силы для правильных действий. И все потому, что северо-восток активизирует аналитическое мышление, поэтому ваш мозг будет работать с удвоенной силой во сне, решая важные задачи и находя неординарные выходы из различных ситуаций. Однако само качество вашего сна может ухудшиться. Не рекомендуется спать на северо-восток людям, страдающим от бессонницы. Длительное расположение спального места в эту сторону не полезно для организма. Все хорошо в меру.

Для тех, кто спит головой на восток

С этой стороны солнце восходит каждое утро. Оно приносит людям силы для новых свершений. Если вдруг вы устали, не можете найти в себе силы для встречи нового дня или измотаны морально или физически, разверните кровать изголовьем в восточную сторону. Энергетика восходящего солнца будет заряжать вас энергией и позитивом — жизнь вновь заиграет яркими красками.

Когда надо спать головой на юг

С этой стороны света исходит мощная энергетика. Она влияет на успех в делах. Поэтому головой на юг рекомендуется спать, если надо улучшить материальное состояние. Не надейтесь, что выиграете в лотерею или найдете на улице миллион. Только усердный труд способен поправить ваше финансовое положение. Но если вы излишне впечатлительны или ранимы, то мощная южная энергетика не для вас. Головой на юг лучше спать в полном одиночестве. Семейным людям такая энергетика не подходит.

Каша с грушей справится с циститом

Я часто мучаюсь от острых приступов цистита. И вот в очередной период обострения болезни ко мне приехала подруга, которая принялась меня лечить с помощью сушеных груш, которые привезла с собой. Начала варить мне из них компоты и готовить целебную кашу. Это помогло снять обострение. До сих пор, когда цистит напоминает о себе, пользуюсь этим рецептом. Беру большую горсть сухих груш, режу их и насыпаю в стакан доверху. Высыпаю в эмалированную кастрюльку и добавляю 4 ст. ложки овсянки. Заливаю смесь 1 л кипятка и варю на маленьком огне около 5 минут. Потом закрываю крышкой и оставляю на 3 часа, чтобы груши настоялись и размягчились. Съедаю по 1 стакану жидкой каши 3 раза в день, пока приступ цистита не проходит.

И. Каменева, Екатеринбург

Авторитеты дают советы

Желчный пузырь изогнулся

В ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ ПАЦИЕНТАМ НЕРЕДКО СТАВЯТ ДИАГНОЗ ИЗГИБ ШЕЙКИ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ. ИНОГДА ПЕРЕТЯЖКА ОРГАНА ПРОИСХОДИТ СРАЗУ В НЕСКОЛЬКИХ МЕСТАХ, ПОСЛЕ ЧЕГО ОН МОЖЕТ ИМЕТЬ ЛЮБУЮ ФОРМУ.

Этот орган похож на полую грушу

В желчном пузыре есть дно, тело и шейка. Из шейки выходит проток, который соединяет этот орган с печенью, образуя общий канал для циркуляции желчи. Печень синтезирует желчь непрерывно, поэтому так важно иметь здоровый пузырь, который есть не что иное, как резервуар. В желчном пузыре секрет сохраняется в более сгущенном виде, так как объем органа не позволяет вместить все количество вырабатываемой желчи. В полости пузыря под влиянием ферментов из желчи выводится вода. Это усиливает концентрацию желчи. В таком загущенном виде из-за сокращения стенок желчного пузыря секрет поступает в тонкий кишечник. Сама желчь в избыточном количестве раздражает кишечник, желудок и печень, потому что продукты ее распада содержат токсины. Нормально функционирующий желчный пузырь не создает такой проблемы.

Почему желчный пузырь деформируется?

В гастроэнтерологии пациентам нередко ставят диагноз изгиб шейки желчного пузыря. Иногда перетяжка органа происходит сразу в нескольких местах, после чего он может иметь любую форму. Такой дефект встречается у людей пожилого возраста, но изгиб желчного пузыря и у ребенка не такое уж редкое явление. Нередко изгиб возникает при наличии холецистита, особенно, если болезнь хроническая. Присутствие камней в полости желчного пузыря также приводит к деформации органа. Застой желчи, спайки на желчном пузыре, увеличение органа, поднятие тяжелых предметов и резкие движения влекут за собой деформацию органа по своей оси.

Но существует и врожденный изгиб этого органа. Врачи считают это индивидуальной особенностью организма. Обычно в этом случае такое строение органа не ведет к нарушению функции и не причиняет человеку ощутимого дискомфорта.

Как распознать это заболевание

Изгиб желчного пузыря может не проявлять себя долгое время. Более того, способен исчезнуть без лечения. Заподозрить проблему заставляют:

* боли с правой стороны ребер, отдающие в позвоночник или лопатку;
* учащенное сердцебиение;
* снижение аппетита;
* рвота;
* нарушения в работе желудочно-кишечного тракта;
* нехватка воздуха, болезненное дыхание;
* повышенное слюноотделение;
* тошнота.

Если после еды усиливается вздутие живота, возможно, желчь попадает в желудок.

Если изгиб и перетяжка желчного пузыря возникли из-за воспаления, это отражается на самочувствии человека. Кожа лица становится серо-ватой, появляется горький привкус во рту, усиливается потливость. Если возникла деформация шейки желчного пузыря, боль распространяется на всю область живота. В таком состоянии внезапно повышается температура. Человек жалуется на сильную слабость. После еды усиливается вздутие живота. Эти серьезные симптомы могут свидетельствовать о попадании желчи в желудок. В этом случае требуется срочная медицинская консультация.

Лечение при деформации пузыря

Правильный диагноз ставится при помощи ультразвукового исследования. Врач точно определит расположение изгиба желчного пузыря и сможет разработать стратегию лечения. Обычно на это требуется много времени. Хорошего эффекта позволяет добиться комплексная терапия.

* Физиотерапия — электрофорез с добавлением новокаина.

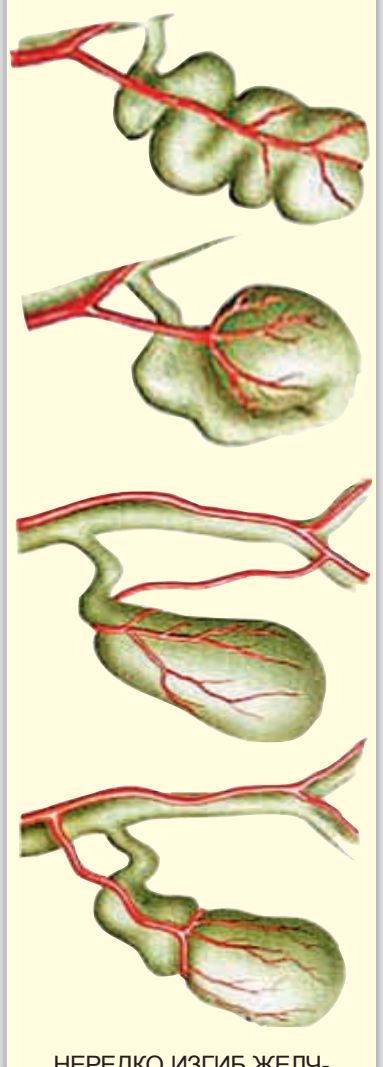
* Диета при изгибе желчного пузыря облегчает неприятные симптомы и постепенно восстанавливает нормальное функционирование органа. Суть диеты — в дробных приемах пищи. Такое питание предотвращает застой желчи, обеспечивает ее нормальный отток. Диета предусматривает снижение размеров порций и включение в меню пищи, богатой растительным белком и жирами. Категорически запрещены животные жиры, острая пища, цельное молоко, кондитерские изделия, соленья, продукты, имеющие в составе эфирные масла.

* В качестве народных средств используют отвары и настои целебных трав, оказывающие на организм мягкое желчегонное действие. Это мята, кукурузные рыльца, ромашка, календула. Народные рецепты помогают вылечить изгиб желчного пузыря у детей 6 лет и младше.

* Медикаментозное лечение предусматривает курсовое употребление желчегонных препаратов. Курс — около двух недель. Для закрепления первых результатов лечения понадобится не меньше четырех курсов. Самый популярный препарат — на основе экстракта бессмертника.

Прогноз на выздоровление в большинстве случаев благоприятный.

Какие бывают перегибы желчного пузыря



НЕРЕДКО ИЗГИБ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ ВОЗНИКАЕТ ПРИ НАЛИЧИИ ХОЛЕЦИСТИТА, ОСОБЕННО, ЕСЛИ БОЛЕЗНЬ ХРОНИЧЕСКАЯ.

SOS!

■ ЕСЛИ ЕСТЬ ПЕРЕТЯЖКА, ПОЛНОСТЬЮ ПЕРЕКРЫВАЮЩАЯ ОТТОК СЕКРЕТА, НАДЕЖДЫ НА ЛЕГКОЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ НЕТ. ТАКАЯ СИТУАЦИЯ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К РАЗРЫВУ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ.

■ ИЗБЕЖАТЬ ЗАКРУЧИВАНИЯ ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ МОЖНО, ЕСЛИ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТЯЖЕЛЫХ ФИЗИЧЕСКИХ НАГРУЗОК.

Вы просили рассказать — *Ситуация*

Спазмы в животе

Боль в животе чаще всего вызывается спазмом. Это особенный тип боли. Она появляется из-за судорожного сокращения гладких мышц.

Такие есть внутри всех полых органов-мешочков — в желудке, желчном и мочевом пузыре, матке. Под воздействием стресса, острой пищи — да мало ли чего еще! — гладкие мышцы сильно сокращаются. Такие сокращения и вызывают болевые ощущения. Спазмы в животе возникают, если в желчном пузыре имеются камни, из-за микробов, при отравлении, воспалительном процессе брюшной полости, например при язве желудка. Спазм возникает при синдроме раздраженного кишечника. В подобных ситуациях надо принять спазмолитик, например «Но-шпу». Этот препарат работает мягко и бережно. А главное, действует на боль как на причину, а не как на симптом. В результате сжатый орган расслабляется, и проблема уходит.

При приеме обезболивающих препаратов нужно переходить от простого к сложному. Начинать можно с максимально безопасных препаратов, которые подходят в том числе и для самолечения.

■ Если боль слабая и средней интенсивности, допустимо принять спазмолитик.

■ Если боль длительная, усиливающаяся и не проходит в течение нескольких часов, скорее всего, она не связана со спазмом. Нужна консультация врача.

■ При очень сильной боли, которая сопровождается температурой и рвотой, требуется скорая медицинская помощь.

Да, спазмолитики действуют быстро и доступны для населения. Но не все болезни можно определить и вылечить самостоятельно. Поэтому, если после приема препарата боль не проходит, а усиливается, надо обратиться к врачу.

В. М. Еськов, гастроэнтеролог, кандидат медицинских наук

Это снадобье избавляет от озноба и прибавляет сил

Весеннюю сырость многие переносят плохо, особенно если ослаблен иммунитет. Иногда вроде бы и не простудилась, но по вечерам лихорадит, знобит, даже слегка повышается температура. Я беру 2-3 ст. ложки сушеного зверобоя и столько же ягод сушеной красной рябины. Засыпаю в термос и заливаю 0,5 л кипятка, настаиваю 2 часа. Затем процеживаю. Принимаю по 2 ст. ложки после еды. Это снадобье избавляет от озноба и прибавляет сил.

И. В. Борисова, Воронежская обл.

Я 20 лет страдала от полиартрита

Особенно болели колени. Одна женщина посоветовала мне каждое утро втирать в больные места, массируя, настойку окопника. Затем обвязать эластичным бинтом и ходить так целый день. А на ночь делать компресс с настойкой окопника. Утром не бежать сломя голову на кухню, чтобы домашним приготовить завтрак. Снять бинты и выполнять упражнение «велосипед». И снова втереть настойку и обмотать колено эластичным бинтом. Я лечилась так 7 дней. В результате полиартрит отступил, и я смогла жить полноценной жизнью. Однако лечение не прекращаю. Настойка окопника всегда есть в холодильнике. Как приготовить настойку? Наполнить литровую банку до половины измельченным корнем окопника, залить доверху самогоном-перваком и оставить на 10 дней настаиваться.

О. В. Хмырова, Рязанская обл.

Когда начинают болеть мышцы

Беру несколько крупных картофелин, отвариваю в мундире, разминаю и еще не остывшими прикладываю к больным местам на марле, сложенной в 3-4 слоя. Укутываю старой пуховой шалью. По мере остывания картофеля убираю слои марли, пока картошка не остынет совсем. Затем растираю больное место спиртом и снова утепляю. Делаю такую процедуру на ночь, несколько вечеров подряд. Но буквально через сутки боль уже идет на спад.

М. Кашина, Курган

САМОЕ БОЛЬШОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ У ЖЕНЩИН: «ОН ИЗМЕНИТСЯ». САМОЕ БОЛЬШОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ У МУЖЧИН: «ВОЗЬМЕМ ЛИТР, ДОЛЖНО ХВАТИТЬ».

Думай, думай

Датские ученые оповестили врачей и работников аптек, а также своих граждан о том, что диклофенак, который принимают при болях в суставах, вреден для сердца и сосудов. Пациенты, которые принимают этот препарат, в 3 раза чаще переносят инфаркт, фибрилляцию предсердий. Риск сердечно-сосудистых катастроф проявляется уже в первый месяц приема диклофенака. Если сравнить его с ибупрофеном, то диклофенак так же увеличивает риск желудочно-кишечных кровотечений. Исследователи уверены, что пора исключить диклофенак из свободной продажи, заменив его другими обезболивающими и противовоспалительными лекарствами.

Сам себе доктор

Ноготь врос?

* Сделайте в лимоне небольшое углубление, засыпьте туда немного морской соли, наденьте на поврежденный палец и подержите 20 минут. Повторяйте процедуру ежедневно, пока не наступит облегчение.

* Сварите луковицу и разомните до однородности. Переложите теплую пасту на стерильную марлю или хлопчатобумажную салфетку, приложите к больному пальцу, закрепите бинтом. Держите компресс 2 часа.

* Взбейте яичный белок и нанесите его на поврежденное место. Проводите эту процедуру несколько раз в день до улучшения состояния. Остатки не выливайте и храните в холодильнике в течение 3 дней.

Не стойте рядом с электроприбором!

Не облучайся!

Электромагнитное излучение от бытовой техники может навредить здоровью. Доказано, что безопасный предел интенсивности электромагнитных полей равен 0,2 мкТл (микроТеслы).

ЛИДЕРЫ ИЗЛУЧЕНИЯ

* Микроволновки — мощнейший источник излучения. Часто хозяйка, включив микроволновку, стоит вплотную к ней. Этого нельзя делать категорически! Когда СВЧ-печь работает, желательно уйти в другую комнату.

* У электрических чайников и утюгов интенсивность излучения невелика.

* Еще больше поле у пылесоса — около 100 мкТл. Впрочем, пылесос обычно таскают за шланг и находятся от него достаточно далеко.

* Поле стиральных машин гораздо сильнее. У пульта управления оно более 10 мкТл, на высоте 1 м — 1 мкТл, сбоку на расстоянии 50 см — 0,7 мкТл. Поэтому при работе автоматической стиральной машины лучше не стоять возле нее.

* Рекорд держат электробритвы. Их поле измеряется сотнями мкТл.

* Разговор по мобильному в диапазоне 900 Мгц в течение 35 минут ведет к повышению артериального давления на 5-10 мм рт. ст.

* О компьютерах. Их электромагнитное излучение распространяется по всем направлениям, поэтому монитор нужно ставить как минимум на расстоянии 70 см от себя и на 1,5-2 м от сидящего рядом. Задняя и боковые стенки тоже дают излучения. И никакие кактусы от него не спасают!

КАК ОБЕЗОПАСИТЬ СЕБЯ

* Не ставьте кровать ближе чем на 2 м от кабельных проводок и ближе 1,5 м от телевизора. Вообще перед телевизором лучше сидеть не ближе 2 м от экрана.

* Электрические приборы стоит размещать на расстоянии 1,5-2 м друг от друга и не включать одновременно.

* Обзаведитесь ионизатором воздуха — он снижает воздействие электростатических полей. Домашние цветы — бегонии и фиалки — тоже насыщают воздух ионами.

* Лучшая защита от электробытовых приборов — реже общаться с ними и на безопасном расстоянии.

ВАЖНО ЗНАТЬ!

Очень болезненно реагируют на электромагнитное поле люди с ослабленным иммунитетом, заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем, аллергики. Особую опасность излучение представляет для детей и беременных женщин.

Щавель

Тоже лечит

■ Из корней щавеля готовят настой для полоскания рта при воспалении слизистой. Заливают 1 ст. ложку сухих корней 0,5 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Полощут рот каждые 2 часа.

■ Страдаете геморроем? Залейте 50 г корней щавеля 1 л кипятка, варите 2 минуты. Укутайте и настаивайте 2 часа, процедите. Вылейте в таз, добавьте немного теплой воды, опустите пятую точку и сидите 15 минут. Делайте эту процедуру не меньше недели.

■ Щавель остановит понос. 1 ст. ложку семян щавеля кислого заливают стаканом кипятка, держат на водяной бане 15 минут, остужают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день.

■ Пролежни заживут, если залить 1 ст. ложку корней щавеля 1 стаканом воды и держать на маленьком огне 5 минут, настаивать час. Смочить в отваре хлопчатобумажные салфетки и прикладывать их к области пролежней каждый день.

■ При трофических язвах свежий лист щавеля промойте, помните руками, чтобы выделился сок. Наложите на рану, закрепите бинтом и оставьте на 2 часа. Повторяйте лечение до исчезновения язвы.

■ От застоя желчи свежие листья щавеля пропустите через мясорубку, отожмите сок. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день. Перед приемом разводите равным количеством воды. Курс — 10 дней.

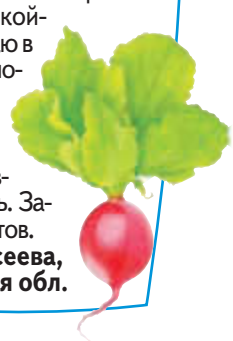
■ Чтобы избавиться от цистита, заваривают 500 г свежих (или 100 г сухих) листьев щавеля 1 л кипятка, настаивают час. Выливают настой в ванну с горячей водой и принимают ее 15 минут. И сразу в постель. Повторяют лечение каждый вечер до выздоровления.

Г. А. Смирнова, народный целитель

На моём столе весной первым появляется редис

Полезнее всего есть его вместе с зелеными хвостиками. Поделюсь рецептом своего любимого витаминного салата. Беру пучок редиса, немного ботвы от него, 6-7 веточек крапивы (пока ее листочки молодые), добавляю еще какой-нибудь зелени. Нарезаю крупно ботву и крапиву. Наливаю в кастрюлю немного воды, вливаю 1 ст. ложку растительного масла, довожу до кипения, выключаю. Выкладываю туда ботву редиски и крапиву и пару минут помешиваю смесь в кастрюле, чтобы листья стали мягче (при этом важно, чтобы они не осели на дно). Сливаю воду, добавляю в смесь мелко нарезанную редиску и любую зелень. Заправляю сметаной или маслом — витаминный салат готов.

М. Н. Моисеева, Кировская обл.



Доктор мыло

Из чего готовят хозяйственное мыло? В его состав входят очищенные животные жиры — говяжий, свиной или морских рыб. Чем выше процент жирных кислот, тем выше качество мыла. За моющую способность отвечает наличие натрия, но его мало, чтобы не навредить. Для нейтрализации действия щелочи добавляют немного белой глины — каолина. А количество жирных кислот определяет надпись на самом бруске — 65%, 70%, 72%.

ОЖОГИ

* При термическом ожоге место повреждения после охлаждения его холодной водой для предупреждения воспаления надо обработать мыльной пеной. Лучше использовать хозяйственное мыло. Но не спешите. Даже в мягком мыле много щелочи. Чтобы не навредить, подождите 2-3 минуты, пусть пена слегка опадет. Но помните, что при ожогах серной кислотой, которая при взаимодействии с водой выделяет тепло, ожог может усилиться.

Болят суставы? Натрите мыло на крупной терке. Смешайте 1:1 с солью и приложите к суставу на всю ночь.

* При попадании на кожу дихлофоса, хлорофоса, карбофоса, тифоса или тетраэтилсвинца кожу также необходимо обработать водой с мылом.

НАЗРЕВАЕТ ФУРУНКУЛ?

Мелко нарежьте или натрите на терке кусок хозяйственного мыла. Добавьте белок сырого куриного яйца и щепотку крупной поваренной соли. Полученную смесь наложите на место нарыва, прикройте кусочком ваты и закрепите бинтом. Держите повязку столько, сколько можно терпеть. Повторяйте процедуру в течение нескольких дней, пока нарыв не прорвется.

Можно использовать и такой рецепт: мелко нарежьте хозяйственное мыло, положите в кружку и добавьте в два раза больше молока. Держите смесь на маленьком огне в течение 1-1,5 часа, помешивая, пока не образуется густая масса. Остудите, наложите на больное место и перевяжите. Меняйте ежедневно.

РАНЫ

* Чтобы залечить гнойную рану, смешайте до однородной густой массы по 1 чайн. ложке мелко нарезанного детского мыла, сливочного масла и белок 1 сырого куриного яйца. Наложите на место повреждения, оберните целлофаном и зафиксируйте бинтом. Держите повязку 6-8 часов.

* Если в кожу попала заноза, сначала для обезболивания, дезинфекции и профилактики воспаления обработайте это место хозяйственным мылом, размочив его водой. Если заноза вошла неглубоко, намыливая, можно попытаться выдавить ее. Заноза глубоко? Намыльте кусочек ватки, приложите к больному месту, зафиксируйте бинтом и прикройте целлофаном. Через несколько часов снимите повязку и извлеките занозу. Она должна выйти сама.

НА ЛИЦЕ УГРИ?

* Места наибольшего их скопления периодически протирайте тампоном, смоченным мылом, лучше детским, смешав его с мелкой солью или перекисью водорода. От красных угрей хорошо помогает умывание с карболовым или борно-тимоловым мылом.

КАШЕЛЬ, НАСМОРК

* Чтобы понизить температуру тела и уменьшить кашель при простуде, можно сухим мылом натереть изнутри шерстяные носки, надеть их и походить.

* А от насморка смешайте по 1 чайн. ложке натертого на мелкой терке темного хозяйственного мыла и лукового сока. Смесь растопите на водяной бане до однородного состояния. Нанесите полученную смесь на два ватных тампона и вложите в обе ноздри на 5-10 минут. Затем хорошенько промойте нос и закапайте по 2 капли оливкового масла.

ПОВРЕДИЛИ СВЯЗКИ?

Натрите на терке детское мыло, смешайте его с водкой и яичным белком (в соотношении 2:1:1) до образования однородной массы. Пропитайте кусочек марли и прибинтуйте к поврежденному месту. Если ушиблись, натрите хозяйственное мыло, залейте его горячей водой и парьте поврежденную руку или ногу в течение нескольких минут, добавляя по мере остывания горячую воду. Затем натрите хозяйственным мылом салфетку и оберните ею поврежденную конечность. После нескольких процедур ушиб не будет сильно беспокоить. Но лечиться придется в течение 1-2 дней после получения травмы.

Г. Ф. Алатырева, народный целитель

Стихи наших читателей

А НОЧЬЮ СНЕГ КРУЖИЛ УСТАЛО...

Качался снег в еловых лапах,
Над полем плыл морозный дым.
И кто-то в отдаленье плакал
Над этим снегом голубым...
Молилась женщина в приделе
За всех, кто бедами томим,
И свечи в сумраке горели
Каким-то светом неземным.
А ночью снег кружил устало,
Метель мела над всем земным
И заметала, заметала
И этот свет, и этот дым...

Е. С. Вирыч, г. Полярный, Мурманская обл.

КАКОЕ ЧУДО — БЕЛЫЙ СНЕГ!

Зима со снегом — редкий гость,
Дождь в декабре не удивляет,
Лес, продуваемый насквозь,
К прогулкам не располагает.
Однако вопреки прогнозам
Зима внезапно удивила:
Явилась с небольшим морозом,
К утру все снегом завалила.
И днем под куполом небес,
Как всполох в солнечном сиянье,
Еще вчера грустивший лес
Предстал в хрустальном одеянье.
Станица превратилась в сказку!
Ватаги шумной детворы,
Достав из кладовых салазки,
Кататься ринулись с горы.
И долго слышен был повсюду
Веселый и задорный смех...
Обыкновенный белый снег,
А нам все кажется, что чудо!

Г. Л. Кольцевая, Новороссийск

Эвалар

Лечим суставы, не повреждая желудок!

В последнее время все больше людей вынуждены отказаться от приема нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП) или искать им альтернативу. Причина этого кроется в большом количестве побочных эффектов: проблемы со стороны желудочно-кишечного тракта (язва желудка, гастрит), сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия), почек (лекарственная нефропатия). И это далеко не весь список.

Всем, кому требуется лечение суставов и позвоночника, следует обратить внимание на «Настойку Сабельника[1]» Эвалар. Это единственная[2] в аптеках Настойка Сабельника в форме лекарства с доказанным действием. «Настойка Сабельника» Эвалар, как и НПВП буквально «отсекает» боль в суставах, оказывая выраженное противовоспалительное действие в комплексном лечении артритов и артрозов, но, при этом, не повреждает слизистую желудка.

Хорошей новостью является то, что если вы уже принимаете НПВП, то совместный прием с «Настойкой Сабельника» Эвалар, позволит усилить их эффект и снизить дозу[3]. А натуральность настойки позволяет применять ее длительно — до 2 месяцев[3].

Лечите суставы «Настойкой Сабельника» Эвалар, чтобы не повредить желудок!

Спрашивайте во всех аптеках города! www.evalar.ru
8-800-200-52-52 (для справок).

apteka.ru

[1]По данным Государственного реестра зарегистрированных лекарственных средств (https://grls.rosminzdrav.ru). [2]Название по РУ «Сабельника настойка» №002431. [3]В рамках рекомендаций по применению. 659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», ОГРН 1022200553760. Реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Ситуация

Вывих нижней челюсти

День своей свадьбы Света, наверное, запомнит навсегда. Все шло хорошо, пока им с мужем в ресторане не принесли каравай — чтобы по традиции выяснить, кто в семье будет главным. Невеста изо всех сил стремилась к руководству, поэтому постаралась откусить кусок побольше. Увы, кто в доме будет хозяином, гости так и не узнали. Вместо того чтобы продолжать банкет, Светлану отвезли в травмпункт с вывихом челюсти.

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ТРАВМУ

К вывиху нижней челюсти может привести и травма, например удар кулаком в лицо. Но чаще всего проблема возникает из-за того, что человек резко и слишком широко открывает рот. Это может происходить во время приема пищи, крика или при зевоте. Иногда вывих случается при удалении зуба и зондировании желудка, ведь в этих случаях от пациента тоже требуется раскрыть рот пошире. Привычка открывать зубами упаковки или, того хуже, бутылки тоже приводит к травме. Достаточно зубам соскользнуть с предмета — и резкое движение приведет к смещению в височно-нижнечелюстном суставе.

ПОЧЕМУ В ТРАВМПУНКТ ПОПАЛА НЕВЕСТА, А НЕ ЖЕНИХ?

Большинство пациентов с вывихом челюсти — женщины. Это объясняется тем, что у них менее развит связочный аппарат, а суставная ямка сустава челюсти имеет меньшую глубину, чем у мужчин. Поэтому, если широко открыть рот, головка сустава выскакивает из ямки. У мужчин тоже случаются такие неприятности. Но зачастую они обусловлены тем, что в связках или суставе происходят изменения, например, из-за подагры, ревматизма или полиартрита. Эти проблемы решить сложнее. В первую очередь надо купировать основное заболевание, иначе травма может повторяться снова и снова даже при небольшой нагрузке на челюсть. Врачи в этом случае говорят о привычном вывихе. Если же человек относительно здоров, челюсть вправляют. Сначала стоматолог-ортопед проводит несложную диагностику. Определить вывих нижней челюсти можно при обычном осмотре. Человек не может закрыть рот, челюсть у него выдвинута вперед или скошена на бок, если сустав поврежден только с одной стороны. При этом трудно говорить и глотать. Часто наблюдается слюнотечение, область сустава сильно болит. На всякий случай делается рентгенологическое исследование, особенно, если был удар или дорожно-транспортное происшествие. Снимок позволит исключить более серьезные травмы, например перелом костей челюсти.

ЕСЛИ ВЫВИХ ПОДТВЕРДИЛСЯ...

Врач приступает к вправлению. Суставы повреждены с двух сторон? Значит, потребуется обезболивание, чаще всего местное. Если вывих с одной стороны, челюсть вправляют без анестезии. Пациента сажают так, чтобы его затылок имел твердую опору, и медленно смещают челюсть вниз и назад, одновременно приподнимая подбородок. Когда все суставы встанут на свои места, врач накладывает фиксирующую повязку из плотного материала. Ее придется носить 1-2 недели. Разумеется, в это время надо отказаться от твердой пищи, меньше разговаривать и сдерживать зевоту. Чтобы сустав начал нормально функционировать, ему нужен покой.

ЧЕГО ЖДАТЬ В БУДУЩЕМ? ПОВТОРНОГО ВЫВИХА?

Когда снимут повязку, человек и не вспоминает о том, что у него была травма, ну разве что во время жевания будет чувствовать легкую боль. Но ее снимают при помощи физиотерапии и согревающих мазей. Хорошие результаты будут, только если вовремя обратиться за помощью к врачу — в течение нескольких часов после вывиха, максимум — нескольких дней. Застарелые вывихи, которые произошли больше недели назад, лечатся гораздо тяжелее. Они требуют другой техники вправления. И, увы, даже она не всегда дает хороший результат. Зачастую справиться с запущенным вывихом получается только при помощи операции. Так что лучше не откладывать и не терпеть, а сразу же отправляться к специалисту.

И. И. Исаков, травматолог

■ СДЕЛАТЬ НЕРВЫ КРЕПЧЕ ПОМОЖЕТ ОТВАР КАЛЕНДУЛЫ — 1 СТ. ЛОЖКА ЦВЕТКОВ НА СТАКАН КИПЯТКА, НАСТАИВАЙТЕ ЧАС. ПЕЙТЕ НАСТОЙ ТЕПЛЫМ ПО 1/2 СТАКАНА ПЕРЕД СНОМ.

■ ДОЛГИЕ ПРОГУЛКИ В ПАРКЕ ИЛИ В ЛЕСУ ЖИЗНЕННО НЕОБХОДИМЫ ВСЕМ, У КОГО ПРОБЛЕМЫ С НЕРВАМИ.

На приёме у нефролога

У меня с рождения одна почка — правая

Года два назад появились боли в правом боку во время физической нагрузки. Думал, причина в печени. Сделал УЗИ органов ЖКТ и почки. Обнаружили небольшой полип в желчном пузыре (2 мм) и кисту в почке (20 мм). Может ли из-за кисты болеть в боку? Стоит ли делать операцию, если почка единственная? А может, киста рассосется сама? Каковы риски ее озлокачествления?

Вадим, Рязанская обл.

Киста почки размером 2 см — не очень большая, она не может быть причиной боли. Если образование обнаружено впервые, нужно делать контрольные УЗИ через 3 месяца, затем через 6, а потом через год. Далее делать его раз в три года, если размеры кисты не меняются. Операцию по поводу кисты делают, если она достигает больших размеров. Но с кистами почек это происходит очень редко.

Почему появляется киста? Она может быть врожденной или возникать после перенесенной инфекции. При наличии кисты нужно контролировать анализ мочи и почечные показатели в биохимическом анализе крови (креатинин, мочевина).

Боли в правом боку чаще всего вызывают болезни желчного пузыря — дискинезия желчевыводящих путей, холангиты. Нужно пройти у гастроэнтеролога обследование на выявление инфекций желудочно-кишечного тракта и паразитов. Если обнаружат инфекцию, надо пролечиться. Боли можно снимать спазмолитиками — «Но-шпой», папаверином. При сильных болях или болях, которые беспокоят не день и не два, а дольше, надо обратиться к врачу.

Е. Ф. Насонова, нефролог, врач II категории

Не навреди — *Для тех, кому за...*

Исправим ошибки

БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА ПИТАЮТСЯ НЕПРАВИЛЬНО. КАКИЕ ОШИБКИ ОНИ СОВЕРШАЮТ?

1 **Переедают. А это вредно.** К сожалению, многие привыкли есть столько, сколько в молодости. Однако с возрастом организму требуется меньше энергии, обмен веществ и другие процессы в нем замедляются. Поэтому хлеб, крупы, макароны и сладости нужно строго контролировать. Для основных блюд лучше использовать телятину, треску, судака, камбалу, карпа. Ограничения касаются и сметаны, сливок, сыра, мороженого. А вот молоко, кефир, нежирный творог, йогурт, картофель, фрукты и ягоды нужно есть чаще.

2 **Отказываются от молока.** Для пожилых молочные продукты — хороший источник белка. Он усваивается гораздо лучше, чем из растительных. Все молочные продукты содержат калий, кальций и фосфор. Они необходимы для укрепления костей и зубов, здоровья кожи, волос и ногтей. Пожилым людям нужно употреблять молочные продукты два раза в сутки.

3 **Без овощей и фруктов.** Овощи и фрукты должны быть в рационе ежедневно. Но возникающие с возрастом проблемы с зубами и пищеварительным трактом часто не дают возможности есть их. Рекомендуем отваривать или тушить овощи. Обжаривать их не стоит — при таком способе готовки они впитывают много жира. Фрукты можно употреблять запеченными или в виде пюре.

4 **Не хочется пить. А надо.** С возрастом ослабевает ощущение жажды. Утром обязательно выпивайте полный стакан воды, чтобы очистить кишечник. А за день всего 6-8 стаканов жидкости. Пейте не только обычную воду, но и какао, молоко, сок, чай, морс, компот, квас — выбирайте то, что вам по вкусу.

5 **Утром поел — и до вечера.** Замечали? Вы можете поесть утром, а потом весь день ничего не есть, и следующая еда будет только вечером... Это еще одна частая ошибка людей старшего возраста. Возьмите за правило есть хотя бы три раза в день даже через «не хочу». Интервалы между приемами пищи не должны быть более 4 часов.

6 **Не вкусно? Подсолим.** В почтенном возрасте, когда снижается чувствительность вкусовых рецепторов, так и хочется добавить вкуса блюдам. Проще всего щедро их посолить. Норма — не более щепотки соли в день. Пересол может привести к повышению давления и проблемам с почками.

Ф. О. Донская, гастроэнтеролог

Думай, думай

БЕСКОНТРОЛЬНЫЙ ПРИЕМ АСПИРИНА МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ ЯЗВУ ЖЕЛУДКА. ОСОБЕННО, ЕСЛИ ПИТЬ ЕГО ДО ЕДЫ...

Идём в лес!

ВЕСНА. ОТ ПТИЧЬИХ ТРЕЛЕЙ ЗВЕНИТ В УШАХ И РАДУЕТСЯ ДУША. НО ТРЕЛИ ПЕРНАТЫХ МОГУТ ПРИНОСИТЬ ПОЛЬЗУ И ДЛЯ ТЕЛА.

Щебетание птиц творит чудеса

Идите подальше, вглубь, хотя бы пару сотен метров от оживленной дороги. Встаньте, расслабьтесь и закройте глаза. Уже через несколько минут вы почувствуете умиротворение и покой. Проблемы отойдут на второй план. В чем же причина, откуда берется этот бодрящий эффект? Свежий воздух, запах леса... Да. Но именно приятное щебетание птиц творит чудеса и лечит многие недуги без таблеток. Есть даже целое направление в медицине, которое называется орнитотерапия.

В чем секрет?

Слуховой аппарат человека воспринимает птичьи трели, от которых активизируется работа головного мозга. А от него зависит деятельность всех органов. Они начинают работать более активно, слаженно и гармонично.

Лечиться лучше ежедневно

Если у вас упадок сил и не хватает энергии, слушайте пение птиц с утра. Если наоборот, в первой половине дня вы бодры и активны, а к вечеру сдуваетесь, как воздушный шарик, лучше лечиться во второй половине дня, предпочтительно перед сном.

Сеанс длится 10-15 минут

Лечебный сеанс в лесу проводим сидя. Поэтому в лес возьмите с собой раскладной стул. Сядьте, расслабьтесь, закройте глаза и под пение птиц представьте себе что-то приятное. Например, вы гуляете босиком по пляжу или встречаете приятного человека. Не ограничивайте себя в своих фантазиях! Длительность сеанса должна быть не менее 10-15 минут. Но исцеляет даже обычное наблюдение за птицами. Покормите лебедей и уток на пруду, и всего за 20 минут у вас нормализуется давление и вы избавитесь от головокружения при вегетососудистой дистонии.

Пернатый доктор у каждого свой

■ Соловей спасет от депрессии, головной боли, слабости и хронической усталости.

■ Черный дрозд лечит болезни сердца, хроническую гипертонию, тахикардию.

■ Чиж снимает раздражительность, вялость, боли в суставах.

■ Малиновка легко справляется с мигренью, спазмами и болями в печени и желудке, болевыми синдромами при ПМС и неприятными ощущениями при климаксе.

■ Избавиться от тревожности и депрессии после стресса помогает чириканье воробьев.

■ У вас высокое кровяное давление? Бронхит? Трахеит? Обращайтесь к доктору жаворонку.

■ Сильные головные боли затихают, высокое кровяное давление снижается, желудок перестает болеть, если слушать песни кенара — маленькой комнатной птички.

■ Щегол снимет боль различного происхождения.

■ А волнистые попугаи профессионально справляются с мышечной слабостью у людей. Общайтесь с ними как можно чаще. Кстати, на звуки журчащей воды из крана пернатый любимец тоже отреагирует песней.

Заснуть бывает очень сложно

Я спасаюсь от бессонницы настойкой корней пиона. Это прекрасное средство и от бессонницы, и от стрессов. Залейте 50 г сухого измельченного корня пиона 0,5 л водки, настаивайте 2 недели в темном месте. Принимайте по 1 чайн. ложке перед сном.

И. В. Семиренко, Смоленская обл.

У мужа обнаружили язву желудка

Одна бабушка посоветовала ему в 2-3 часа ночи пить по 1 чайн. ложке облепихового или оливкового масла, а в 5-6 часов утра — 1/2 стакана свежевыжатого сока картофеля с красной кожурой. Но заранее надо приготовить настойку из корня окопника. Пропустить его через мясорубку, перемешать поровну по объему с медом, настоять 7 дней и принимать по 1 ст. ложке перед использованием картофельного сока. Так муж и вылечился. Главное — соблюдать диету.

Л. С. Лукина, Красноярский край

Двадцать лет из-за артрита я испытывала сильные боли. В один прекрасный день я сделала потрясающее открытие, и моя боль исчезла.

То, что я испытала, настолько невероятно, что я сначала боялась говорить об этом людям, которые, как и я, испытывали постоянную боль из-за артрита (ревматические боли в конечностях). Я ждала до тех пор, пока сама не убедилась в том, что боль не возвращается.

Прошло уже больше года с тех пор, как я живу без боли. Поэтому для меня очень важно рассказать всем, как я это сделала, – к моему удивлению, это самый простой способ в мире.

Однажды я случайно услышала об экстракте мидии (в журналах все пишут об этом). Это на 100% натуральный продукт, который просто необходим всем страдающим от ревматизма и артроза. Он действительно приносит облегчение.

В тот же день я позвонила моей лучшей подруге Наде, чтобы поговорить с ней об этом. Мы давние подруги, и она очень хорошо знает мои ежедневные мучения. Поэтому я не удивилась, когда она перезвонила на следующий день. Она сказала, что говорила об этом еще с одной своей подругой детства, она фармацевт и сказала, чтобы я зашла к ней в аптеку и узнала больше об этом. Она даже предложила мне продукт ***Остеофрост***.

Моя боль исчезла

В течение этих пяти дней я чувствовала, что ревматизм уходит из моего тела. В организме происходила реальная детоксикация. И через пять дней боль просто исчезла! У меня не осталось никаких проблем утром. Я могу сама подняться, одеться, и я чувствую себя в форме. Благодаря ***Остеофросту*** я впервые после двадцати лет не принимала анальгетиков. Я была взволнована и полна надежды.

Это произошло очень быстро, и вся моя жизнь изменилась

Он эффективен на 100%. Не только мои суставы, но и все мое состояние неуклонно улучшается. У меня опять появился вкус к жизни, и я радуюсь домашним делам. Жизнь прекрасна и удивительна.

Это интересно! Ученые подсчитали, что суставы пальцев рук в среднем в течение жизни сгибаются 25 миллионов раз.

Как это работает

С возрастом хрящевая ткань, находящаяся в наших суставах, утрачивает способность удерживать воду, ослабевает прочность соединительной ткани в суставе. Особенностью хондроитина является его способность сохранять воду в толще хряща в виде водных полостей, создающих хорошую амортизацию и поглощающих удары, что в итоге повышает прочность соединительной ткани.

Здоровый суставной хрящ

Уже миллионы людей – среди них врачи и диетологи – принимают ***Остеофрост***.

Остеофрост доступен эксклюзивно в России

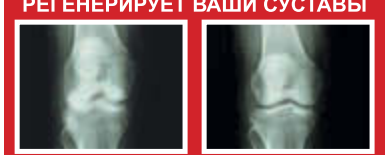
Остеофрост содержит экстракт мидии и зверобоя, которые имеют такие уникальные преимущества:

✓ **Экстракт мидии** – чистая вытяжка из мидии зеленогубой, стимулирующая образование коллагена и питающая хрящевую ткань.

✓ **Экстракт зверобоя** – натуральное вещество, эффективно ослабляющее боли.

*Перед применением проконсультируйтесь со специалистом. Юр. адрес: 115088, г. Москва, ул. 2-я Машиностроения, д. 17, стр. 1. ОГРН 1127746143425. Регистрационный номер декларации о соответствии ЕАЭС N R Д-RU.AE09.B.01878. *Стоимость СМС согласно тарифам вашего оператора связи. ** Гарантия. Если вы не будете удовлетворены результатом, верните нам препарата вместе с заявлением на возврата денег, мы вернем вам сумму, которую вы потратили на препарат (за вычетом почтовых расходов). Заказывая продукт, я согласно Закону РФ «О защите персональных данных» соглашаюсь предоставить свои персональные данные ООО «Лаборатория клинической иммунологии», а также предоставляю разрешение на обработку моих персональных данных и доступ к ним третьих лиц, в границах и с целью выполнения моего заказа. Реклама. Акция проходит с 03.04.19 бессрочно. Подробнее об организаторе акции, о правилах ее проведения, количестве призов по результатам акции, сроках, месте и порядке их получения по телефону 8 (495) 781-42-14.*

ОСТЕОФРОСТ
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО РЕГЕНЕРИРУЕТ ВАШИ СУСТАВЫ



С возрастом в организме происходит износ хряща. Что приводит к его повреждению с последующим воспалением и боли. И это происходит все чаще и чаще.

Элементы Остеофроста встраиваются в хрящевую ткань и восстанавливают хрящ. Боль естественно уменьшается вплоть до полного исчезновения.

Терпите такую боль?

☐ Ревматическая боль
☐ Артрическая боль
☐ Подагра ☐ Другое

Ваша боль чаще всего ощущается в суставах и таких частях тела:

☐ В руках ☐ В ногах ☐ В спине

Пока Вы испытываете одну или несколько болей, прием ***Остеофроста*** – специально для Вас.

НЕ СОДЕРЖИТ ДИКЛОФЕНАК

Телефон для заказов:
8 (495) 781-42-14

ОТПРАВЬТЕ СМС* С ЗАКАЗОМ НА НОМЕР
+7 (917) 563-99-90

Заказ по СМС и электронной почте
rusbetaprotect@gmail.com
просим высылать на указанный номер в следующей форме: код продукта, цена, фамилия, имя, почтовый индекс, область, район, город, улица, номер дома, квартира.
*Стоимость СМС и звонков согласно тарифам Вашего оператора связи. РЕКЛАМА

КУПОН ЗАКАЗА «ОСТЕОФРОСТА» БЕЗ РИСКА
Вышлите купон по адресу: 115088, г. Москва, а/я №88
ООО «Лаборатория клинической иммунологии»

☐ Да, я действительно хочу воспользоваться вашим уникальным предложением о начальном курсе, который поможет мне избавиться от боли и позволит поддерживать себя в форме. Если по какой-либо причине я не буду доволен(на) результатом, я верну ***«Остеофрост»*** и мне будут возвращены деньги без каких-либо условий с вашей стороны.**

«Остеофрост» продается эксклюзивно в России. Уникальное предложение: специальная скидка 40% для постоянных читателей журнала.

Отметьте квадратик рядом с курсом, который Вы выбираете.

☐ **«Остеофрост», курс Экстрасильный**,
4 упаковки (60 дней) + 1 банка «**Формавит**» в подарок.
Цена: 3699 руб. Код продукта 706 01 137

☐ **«Остеофрост», курс Интенсивный**,
3 упаковки (45 дней) + 1 упаковка «**Спирулина**» в подарок.
Цена: 3199 руб. Код продукта 706 01 138

☐ **«Остеофрост», курс Усиленный**,
2 упаковки (30 дней).
Цена: 2299 руб. Код продукта 706 01 135

ФИО:.....
Индекс:.....Область:.....
Район:.....Город:.....
Улица:..... Номер дома: ..... Квартира:.....
Моб. тел:.....E-mail:.....

Закажите «Остеофрост» на сайте: www.ru.betaprotect.com

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ БАД И ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

Миома матки: осторожнее с гормонами

Сегодня врачи выделяют уже 15 факторов, сочетание которых может привести к развитию миом. Некоторые давно известны, например начало месячных до 10 лет и отсутствие родов в течение жизни, а о каких-то раньше не знали.

ОПУХОЛЬ ПО НАСЛЕДСТВУ

Новый фактор риска — семейная предрасположенность. У женщин, чьи мамы или родные сестры имеют миому, в 4 раза повышается риск повторить их судьбу. А значит, нужна осторожность с гормонами, повышенное внимание к интимной гигиене. И по возможности пораньше планировать детишек. В репродуктивном возрасте миомы диагностируют у 20-25% женщин и в пременопаузе — у 60%.

ИММУННАЯ СЛАБОСТЬ

Из-за длительного стресса или хронической инфекции иммунный барьер ослабевает. Формируется избыток одних иммунных клеток и недостаток других. На фоне таких изменений образуется миома.

В провокаторы миомы записаны воспаления и травмы — все, что снижает защиту. Особенно неблагоприятно долгое «сожительство» с хламидиями, уреаплазмами, микоплазмами и гарднереллами. Рискуют заиметь миому женщины, которые перенесли операции, повреждающие матку, и аборты. Промежуток между «травмой» матки и первой находкой узла составляет 6-10 лет.

БОЛЕЗНЬ МЯСОЕДОВ

Рост узлов провоцирует пристрастие к красному мясу, особенно к жирным колбасам, полуфабрикатам. А вот зеленые овощи благотворно влияют на обмен эстрогенов, и риск появления миом при этом снижается.

Риск миомы повышается с каждым лишним килограммом. Самый неблагоприятный тип ожирения — мужской (когда жир накапливается на животе).

МИОМА И БЕРЕМЕННОСТЬ

Считается, что беременность способствует росту миом. Однако в последнее время выяснилось иное. В этот период увеличивается только треть узлов, а большая часть даже уменьшается. Поэтому при наличии миомы удалять нужно только крупные и подозрительные узлы. Сразу после операции беременеть нельзя, нужно подождать, пока рубец затянется. Если же узел совсем маленький, вряд ли он доставит проблемы. Но за ним надо наблюдать. Иногда растущие узлы отекают и деформируют полость матки. В конце беременности они могут вызывать преждевременное излитие вод, а после родов — развитие эндометрита.

ВИНОВАТЫ ГОРМОНЫ

Всегда считалось, что для миомы нехорош избыток эстрогенов. Чем выше их уровень в крови, тем больше узлов и они крупнее. Но теперь выяснилось, что второй женский гормон — прогестерон — стимулирует рост узлов даже сильнее, чем эстрогены. Недаром миомы быстрее растут во вторую фазу цикла, когда «балом правит» прогестерон. Особенно это касается молодых женщин. Поэтому сейчас пациенткам с миомами лишний раз гормоны не дают.

МИОМА И КЛИМАКС

Климакс у женщин с миомами обычно протекает в два раза тяжелее, чем у здоровых. А сама менопауза при этом диагнозе наступает на 1-3 года позже. Все дело в истощении защитных сил. Так организм расплачивается за аборты, неправильную контрацепцию и перенесенные воспаления. Обычно тяжелый климакс облегчают при помощи гормонотерапии. Но при наличии поздних миом это назначение спорно. Гормоны могут стимулировать рост узлов и даже провоцировать новые опухоли.

При тяжелом климаксе гормоны допустимы, если у женщины имеется не больше 2-3 узлов размером до 3 см. Но раз в полгода она должна проходить УЗИ с доплерометрией. Если в узлах усиливается кровоток, то назначают лекарства и биодобавки с соевыми фитоэстрогенами.

А. Н. Мельникова, гинеколог, врач высшей категории

НАСТОЯЩАЯ ЖЕНЩИНА МОЖЕТ СНЯТЬ И НАДЕТЬ ЛИФЧИК, НЕ СНИМАЯ ФУТБОЛКИ.

Кое-что новенькое

На нашей планете родился первый ребенок, выношенный в матке... погибшего донора. Событие произошло в Бразилии. У 34-летней женщины из-за редкого заболевания не было матки. Зачать ребенка она могла, но не была способна сама его выносить. Ей пересадили матку от женщины, погибшей от инсульта. Чужой орган прижился, и через пять месяцев у женщины установился регулярный цикл. Ей провели искусственное оплодотворение, которое сразу же увенчалось беременностью. На 35-й неделе женщина родила здоровую дочку. Первый ребенок после пересадки матки родился в Швеции в 2013 году. Всего проведено 39 подобных операций. Успешные роды были в 11 случаях.

Цифры и факты

УЧЕНЫЕ выяснили, что люди, которые испытывают 2 или более оргазмов в неделю, в 2 раза реже умирают от сердечных заболеваний.

СЕКС повышает иммунитет. Чем чаще пары бывают близки, тем больше вырабатывается иммуноглобулина А.

ИМИТИРУЮТ оргазм, чтобы не огорчить мужчину, почти 50% женщин. Причем отсутствие оргазма они объясняют особенностями своей анатомии.

ПРИНЯТО считать, что фильмы для взрослых любят смотреть мужчины. Но, оказывается, 87% россиянок с удовольствием смотрят пикантное кино.

ЛЮДИ с лишним весом могут заниматься сексом дольше, чем люди с нормальной массой тела.

Для вас, мусью — *Из почты «Айболита»*

Чтобы силушка вернулась...

РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ Я ПРЕДЛАГАЮ, ПОМОГУТ МНОГИМ МУЖЧИНАМ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ АДЕНОМЫ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ.

■ В ночной горшок бросьте пригоршню травы хвоща полевого и залейте кипятком. Затем осторожно сядьте на него и посидите 20-30 минут. Сразу после этого лягте в постель. Делайте такие процедуры 3 дня.

■ Нарежьте 1 стакан листьев каланхоэ перистого. Залейте 0,5 л водки, настаивайте 5 дней. Пейте по 1 чайн. ложке в день перед едой. По мере улучшения состояния постепенно сократите дозу до 1-2 чайн. ложек в месяц.

■ Выжмите сок из свежей петрушки и пейте его по 1 ст. ложке 1 раз в сутки в течение месяца. Можно использовать отвар семян этого растения. Измельчите их в порошок, залейте 200 мл воды и кипятите 15 минут. Принимайте лекарство по 1 ст. ложке 6 раз в сутки.

■ Залейте 100 г измельченной и высушенной осиновой коры 200 мл водки. Настаивайте 2 недели, процедите. Разовая доза — 20 капель. Растворите их в стакане воды. Принимайте 3 раза в сутки. Курс длится 2 месяца.

■ Столовую ложку корней крапивы залейте 300 мл воды и кипятите 10 минут. Настаивайте 2 часа. Полученный объем разделите на 3 части и принимайте их в течение дня за полчаса до еды. Курс — 2 месяца. Потом сделайте перерыв и повторите лечение.

■ Замочите 100 г измельченной чаги, 50 г почек сосны, 50 г шиповника, 3 г полыни, 10 г зверобоя, 5 г корня солодки в 1,5 л воды на 3 часа. После кипятите снадобье на медленном огне 2 часа. Снимите с огня, настаивайте сутки в тепле, при этом сосуд хорошо укутайте. Процедите, добавьте 100 г сока алоэ, 125 мл коньяка, 250 г меда. Перемешайте смесь и дайте ей постоять 4 часа. Принимайте первые 6 дней по 1 чайн. ложке 3 раза в день за 2 часа до еды, затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 2-3 недели.

■ Листву и молодую кору лещины высушите. Залейте 1 чайн. ложку сырья стаканом кипятка. Настаивайте листья полчаса, кору — не меньше часа. Процедите и пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день. Отвар лещины можно добавлять в воду для сидячих ванночек.

■ Утром после сна лягте на пол животом вниз. Крепко прижмите таз (правую сторону) к полу, одновременно резко поднимая голову и обе ноги вверх. Так делайте 20 раз. Упражнение делайте и вечером.

А. И. Нугиев, Московская обл.

ХОРОШО ПОМОГАЮТ ПРИ АДЕНОМЕ СВЕЖЕВЫЖАТЫЕ СОКИ. НАПРИМЕР, СОК СПАРЖИ. ТОЛЬКО РАЗБАВЛЯЙТЕ ЕГО СОКОМ МОРКОВИ, СВЕКЛЫ ИЛИ ОГУРЦА. В СУТКИ НУЖНО ВЫПИВАТЬ ДО 600 МЛ.

Тяжёлый случай

Отцом девочек оказался врач

ИРИНА К. ИЗ ПОДМОСКОВЬЯ, ПОСЛЕ ТОГО КАК УЗНАЛА, ЧТО БЕРЕМЕННА, СЛОВНО ПОМОЛОДЕЛА...

Заботливо выбирала место в квартире, где разместится детская, покупала вещи для малыша. Она была счастлива. К тому же с наступлением беременности напрочь прошли боли внизу живота, из-за которых Ире приходилось ездить к частному гинекологу. В один из последних визитов врач, как всегда, сказал Ирине много комплиментов и сообщил, что нужно брать биопсию матки. Сделали наркоз — и дальше женщина ничего не помнила.

Родила Ира в срок и перед выпиской созванивалась с беременной подругой Олей, которой предстояло рожать через месяц. Рассказала ей, что все не так страшно. А скоро супруг Сергей уже встречал из роддома жену и дочь Анечку.

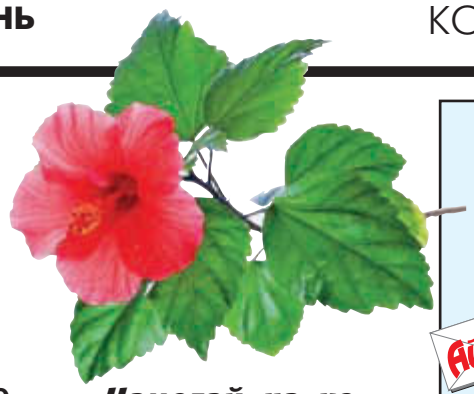
... Анечка росла жизнерадостной девочкой. Но через несколько лет Ира заметила, что дочка стала быстро уставать, побледнела, часто бегала в туалет. После обследования выяснилось: у Ани отказывает почка! Нужна была пересадка. На семейном совете решили: мама с девочкой переберутся в Москву. Сергей останется дома, будет работать, а по выходным навещать их. Мужчина решил, что отдаст свою почку дочке. Но она не подошла. Более того, врач, который брал анализы, сказал, что, судя по всему, Сергей не отец девочки.

Три недели Сергей не появлялся у жены и дочки. Пытался переварить страшную новость. Потом приехал. Ира твердила, что любовника у нее не было. Однако Сергей решил развестись. В помощи не отказывал, но дальше с Ириной жить не мог.

... Прошло три месяца. Ира никак не могла прийти в себя. Сергей привозил деньги. Наладить отношения не получалось. Муж отдалялся. Единственной отрадой, кроме дочери, оставалась близкая подруга Оля, у которой тоже росла дочка. Девочки родились с разницей в месяц. Оля пыталась вместе с Ирой разобраться, что же произошло на самом деле. А закончилось это тем, что муж Ольги, Захар, потребовал сделать тест на ДНК... Тоже заподозрил жену в измене. Мол, дочка на него совсем не похожа. Оля сделала тест. Оказалось, что ее дочь и правда не от мужа. Ольга, как и Ирина, мужу ни с кем не изменяла. Женщины начали искать концы и выяснили, что лечились в Москве у одного и того же гинеколога. И у обеих он брал биопсию матки под наркозом...

В полицию подруги пришли вместе. Выяснилось, что в отделение обращалась еще одна женщина, которая рассказала: врач во время приема склонял ее к интимной близости. Более того, она подозревала, что, дав ей наркоз, он изнасиловал ее! Гинеколог все отрицал. Но тест ДНК показал, что дочка Иры, как и дочка Оли, — его дети! Только после этого врач сознался, что действительно использовал служебное положение в личных целях.

... Захар так и не вернулся к Оле. А вот Сергей всячески старается загладить нанесенную Ире травму, а к Анечке относится как к родной.



Намотай на ус

КАРКАДЕ — ЧАЙ ИЗ ЦВЕТОВ ГИБИСКУСА — СЧИТАЕТСЯ ЖЕНСКИМ НАПИТКОМ. ОН СНИМАЕТ БОЛЬ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ НЕ ХУЖЕ ЛЕКАРСТВ. МЕДИКИ ИЗ США РЕКОМЕНДУЮТ ПИТЬ КАРКАДЕ В КРИТИЧЕСКИЕ ДНИ.

Знаете ли вы, что...

Секс — самое лучшее натуральное безвредное снотворное. День был очень напряженный, а в голове все время крутятся мысли о работе и мешают заснуть? Секс станет антистрессовым лекарством, поможет забыть обо всем на свете и сладко заснуть.

Десять лет я не могла избавиться от назойливой молочницы

АЙБОЛИТ

История моего «знакомства» с молочницей долгая — 10 лет. Каждый месяц она возвращалась снова и снова. Свечи, таблетки, спринцевания... Сильно ограничивала себя в сладком, с сексом сами понимаете как... Где-то прочитала, что зачастую молочница появляется, если в организме не хватает кислоты. Когда ее достаточно, она сама убивает болезнетворные грибки, бактерии. Но как закислить организм? Однажды совершенно случайно купила у бабульки на улице старую потрепанную книжку про мед и уксус. В ней советовали каждое утро натощак выпивать стакан воды с 1 чайн. ложкой меда и 1-2 чайн. ложками яблочного уксуса. Я воспользовалась советом. И уже полгода не вспоминаю про молочницу. Вообще такой напиток надо пить утром и вечером. И обязательно покупать настоящий яблочный уксус.

Марина,
Ставропольский край

Маленький секрет для женщин средних лет

АЙБОЛИТ

Некоторые климакс переносят спокойно, а я стала потихоньку сходить с ума. На всех кидалась, мне казалось, что за моей спиной все шушукаются, обсуждая мой новый статус пожилой женщины, так как меня мучили приливы. Спасибо старенькой бабушке мужа, которая дала мне замечательный рецепт. В равных частях надо взять сухую мяту, полынь, липу, плоды фенхеля. Залить 2-3 ст. ложки смеси 3 стаканами кипятка, кипятить 10 минут, процедить. Добавить 1 чайн. ложку меда и сок 1 лимона. Принимать по 1-2 стакана отвара утром и вечером. И я стала другим человеком.

И. Н. Лайпанова,
КБР, Нальчик

Пригодится

ПРИ МАТОЧНЫХ КРОВОТЕЧЕНИЯХ ЗАЛЕЙТЕ 1 СТ. ЛОЖКУ ТРАВЫ ВОДЯНОГО ПЕРЦА СТАКАНОМ КИПЯТКА. ПРИНИМАЙТЕ ПО 1 СТ. ЛОЖКЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Вот оно, семейное счастье

Весна! Ходим по лужам

Каждый взрослый, будучи ребенком, с нетерпением ждал прихода весны.

Вспомните, с какой радостью вы ходили по лужам, каким весельем и смехом сопровождались прыжки в воду в только что выстиранной одежде... А еще обещание родителей, что больше не возьмут вас на прогулку. Но прыганье по лужам и хождение по ним — это не только положительные эмоции, но и способ познания ребенком окружающего мира.

Тут важно подготовить малыша к прогулке. Запреты без объяснения причины вызывают у детей негативную реакцию. Поэтому, прежде чем запрещать, терпеливо растолкуйте, почему по лужам надо ходить аккуратно: потому что все лужи разные, какая-то может оказаться глубокой. Тогда вода может попасть в сапожки, и ноги окажутся мокрыми...Важно надеть на малыша подходящую одежду и обувь. Лучше, чтобы это были водоотталкивающие прорезиненные ботинки или сапоги, тогда ножки не промокнут. Обувь на молнии не подходит для хождения по лужам.

Об одежде. Для прогулок по лужам лучше подойдут дождевик и специальные непромокаемые перчатки. Причем на одежде темных цветов грязь из луж будет заметна меньше. Пришли домой с прогулки? Сразу постирайте одежду. Не ругайте малыша за пятна. Вспомните, как сами любили в детстве скакать по лужам. Возможно, вы готовы снова окунуться в то далекое время и провести счастливые, незабываемые мгновения жизни вместе с малышом. Родители, которые вместе с ребенком в резиновых сапогах ходят по лужам и запускают кораблики, — вот оно, настоящее семейное счастье.

В. П. Солнцева, детский психолог

ЗАВТРА — МИФИЧЕСКОЕ МЕСТО, ГДЕ ТЫ БЕГАЕШЬ ПО УТРАМ, ЖИВЕШЬ ПОЛНОЙ ЖИЗНЬЮ И РЕШАЕШЬ СВОИ ЖИЗНЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ.

Учим малыша сморкаться

Для начала определите, умеет ли ваш ребенок дуть через рот. Если да, то ему будет понятен сам принцип выдувания воздуха. Затем переходите к «тренировкам», выдыхая через нос. Часто ребенок осваивает эти навыки в игре: «Как фырчит ежик?», «Как гудит паровоз?». Можно устроить соревнование, кто быстрее сдует ватку при помощи выдоха изо рта и носа. Делать это необходимо, когда малыш здоров, у него не заложен нос. Постепенно ребенок поймет, как дышать, чтобы высморкаться. Не забудьте сказать, что ноздри надо очищать поочередно, выдувая слизь с умеренной силой, не травмируя слизистую и ушные каналы.

ЛАПША
из писем читателей

У нас родилось пятеро детей — и все по семейным обстоятельствам.
Ирина, Владивосток

***

Сегодня утром пила кофе, ребенок сладко спал. Пошла в туалет ненадолго. Возвращаюсь — а дочка уже не спит, а сидит за ноутбуком, выковыривает кнопки и складывает их в стакан. А главное — как? Я попробовала — у меня не получилось.
Анжела, Алтайский край

***

А у моих мальчишек в детском саду воспитательницу звали Анна Константиновна. Так вся группа ее называла «Анна Скотиновна».
Арина, Костромская обл.

Ещё та проблема — *На приёме у гастроэнтеролога*

Животик нездоров...

Врач поставил ребенку диагноз неинфекционная диарея. Назначил лечение, а как кормить ребенка в этот период, не сказал.
Марина, Хабаровский край

С неинфекционной диареей можно справиться даже без лекарств, если правильно кормить малыша. Вся пища должна быть щадящей кишечник — это создает благоприятное условие для выздоровления в течение 2-3 дней. Утром полезно накормить ребенка рисовой кашей со сливочным маслом, сваренной на воде, без молока, или паровым омлетом и напоить чаем с домашними сухариками. На следующий день утром можно дать гречневую кашу-размазню с маслом — в ней много пектина, целительного для кишечника. Сухариков лучше насушить побольше — из целого батона, срезав с него корочки. В первые 4-5 дней после диареи желательно полностью заменять хлеб сухариками. На обед — суп из вермишели паутинки на нежирном бульоне из куриного филе, а на второе — пюре из отварной куриной грудки без гарнира или куриное суфле. Старшим дошкольникам подойдет и куриная котлета.

Полдник — рисовый отвар, слегка подсоленный, с домашними сухариками. Рисовым отваром полезно поить ребенка и между приемами пищи. На ужин предложите малышу лечебное блюдо, его называют «Творис». Это протертый через сито творог с добавлением рисового отвара до консистенции киселя. На десерт — пюре из печеного яблока без кожицы. На ночь — кисель из сушеной черники, но можно и из любых свежих ягод.

Это меню надо точно соблюдать, хлеб и печенье исключаются. Лишний раз по желанию малыша можно дать ему печеное яблоко или грушу.

Выздоровление ускорят легкие лекарственные средства, которые устраняют кишечные спазмы, обволакивают слизистую оболочку кишечника, помогают быстро вывести из организма нежелательные вещества. Об этом вам расскажет педиатр.

О. С. Татаринова, врач-гастроэнтеролог

Такая история — *Из почты «Айболита»*

Логика железная!

С тем, что наши детки продвинутее и находчивее нас, родителей, а тем более своих бабушек и дедушек, мало кто будет спорить. Вот убедительный пример.

Сын Артемка учится в четвертом классе. Когда нас с женой отправили в длительную командировку, жил он у бабушки — мамы жены. И вот возвращается однажды из школы, бросает на диван портфель и сообщает, что исправил последнюю двойку. Бабуля ему за это обещала ролики купить. Только сказала, что надо сначала обновить мебель, мол, шифоньер от старости совсем развалился, а если деньги останутся, тогда уже потратит их на ролики. Внук с этим согласился, еще и посоветовал бабушке магазин, где мебель продают со значительной скидкой.

И вот они в том магазине. Артем кивает головой, чтобы обратить внимание бабушки на красочный плакат: «Нам 15! Скидки на всю продукцию 15%». К бабушке с внуком подошла продавец-консультант и спросила, чем может помочь. Теща сказала, что их интересуют плательные шкафы. Девушка повела их к шкафам. Теще один понравился. Она спросила цену, оказалось, две тысячи. Артем стоит рядом, прикидывает — на ролики точно не хватит. Обращается к продавщице: «В прошлом году вам было четырнадцать лет и скидки были 14%». Продавец подтвердила это. Артем продолжает: «А когда исполнится двадцать пять, скидки будут 25%?» Продавец улыбнулась, кивнула головой и сказала: «Выходит, что так. У вашего внука, бабушка, железная логика!» А внук энергично развивает свою версию: «Значит, когда будете праздновать пятидесятилетие, шкаф можно будет купить за полцены!» Продавец опять кивнула и уже с раздражением спросила: «Так вы будете покупать шкаф сейчас, со скидкой 15%?» На что Артем ответил: «Нет, подождем, когда вам исполнится лет семьдесят, и возьмем шкаф почти бесплатно!.. Ну что, бабушка, пойдем за роликами?..» И та покорно пошла следом за продвинутым внуком.

В. В. Якушев, Курган

Зубки у внучки никак не прорежутся

Внучке уже 9 месяцев, а зубы так и не появились. С чем это связано?
О. Е. Епишева, Краснодарский край

Возможно, причина — недостаток кальция в питании матери во время беременности или у малыша после рождения. Если ребенок родился недоношенным, то у таких деток зубки появляются позже. Надо учитывать и генетическую предрасположенность: если у кого-то из родителей (бабушек, дедушек) зубы прорезались поздно, малыш мог унаследовать эту особенность. Это не считается патологией и, соответственно, лечения не требует. Как правило, у таких деток зубки начинают позже прорезаться, как говорят, пачками, и к полутора годам они догоняют сверстников по количеству белых жемчужин.

И. А. Разгуляев, детский стоматолог

Ребёнок и зеркало

КОГДА ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗНАКОМИТЬ МАЛЫША С ЗЕРКАЛОМ?

Дети, страдающие аутизмом, плохо улавливают связь между собой и своим отражением в зеркале. Этап восприятия себя у них происходит гораздо позже.

Зеркало может навредить

С древних времен считалось, что маленьким детям зеркало показывать нельзя. Ребенок может испугаться своего отражения, начать заикаться, ночью видеть кошмарные сны, не будет расти. Одни считают, что беречь детей нужно до года, другие — до крещения. Такое отношение к зеркалу сформировалось, скорее всего, из-за того, что раньше при изготовлении зеркал в сплав добавляли ртуть (для лучшего отражения), и ребенок, находясь рядом, запросто мог отравиться ее парами. А отсюда плохое самочувствие, постоянный плач, беспокойный сон...

Сейчас зеркала делают из безопасных материалов, а психологи уверены, что зеркало нужно для развития ребенка так же, как кубики, игрушки, машинки и пирамидки. Знакомить малыша с зеркалом можно с двух месяцев. Главное, чтобы оно было целым и небьющимся.

Памятка родителям

* Малыш должен смотреться в зеркало и проявлять к нему интерес. Если он агукает, машет ручками и заглядывает в него, значит, с развитием все в порядке.

* Если малыш по непонятной причине не испугался своего отражения, не паникуйте. Скорее всего, первый опыт общения с зеркалом был не совсем удачным. Сделайте перерыв и забудьте о зеркале на недельку-другую. Если кроха снова будет пугливо вздрагивать при виде своего отражения, обратитесь к неврологу. Ничего страшного в этом нет, просто нужно узнать мнение специалиста. Может, ребенок испугался размеров зеркала или вы поднесли его слишком близко. Лучше брать игрушечное небьющееся зеркальце.

* Обязательно находитесь рядом с малышом, когда он смотрится в зеркало. Так он будет чувствовать себя комфортнее, а вы сможете наблюдать за его эмоциями.

Как малыш видит мир?

* В возрасте от 1 до 3 месяцев малыш может сфокусировать взгляд на предмете, удаленном от него на расстояние не меньше 25-30 см.

* С 4 месяцев активно реагирует на подсвеченные или немного освещенные предметы.

* В 6-7 месяцев ребенок интересуется отражением в зеркале других лиц. С интересом приближает свое лицо к зеркалу и пытается дотронуться до поверхности, разыскивает забавного малыша-двойника.

* С 8 месяцев малыш четко понимает разницу между своим отражением и отражением других лиц.

О. К. Капустина, невролог, врач высшей категории

Сладкие лекарства

ПРИ БОЛЬНОМ ГОРЛЕ ПОЛЕЗНЫ МЯТНЫЕ КОНФЕТКИ: ЛИСТЬЯ МЯТЫ ПЕРЕЧНОЙ РАЗОТРИТЕ КАК МОЖНО МЕЛЬЧЕ, СМЕШАЙТЕ С ГУСТЫМ МЕДОМ, СФОРМИРУЙТЕ ШАРИКИ И ДЕРЖИТЕ ИХ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

На приёме у хирурга

ДОЧКЕ УДАЛИЛИ ГЕМАНГИОМУ НА ШЕЕ

Моей 4-летней дочке месяц назад удалили гемангиому, расположена она была на шее справа. Сейчас меня беспокоят последствия операции. Голос у малышки какой-то осиплый, и глазик правый как будто спит, не до конца открывается, еще правый зрачок уже левого. Стоит ли волноваться? И к какому специалисту лучше обратиться?

Ирина, Омск

Похоже, что у вашей дочки задеты веточки некоторых нервов. Как можно скорее обратитесь к неврологу и офтальмологу для уточнения диагноза и назначения лечения. Возможно, у ребенка развился вторичный синдром Клода Бернара Горнера, но точно определит это врач после осмотра. Справиться с такими проблемами можно. Существуют современные методы коррекции. Что касается осиплости, причиной может быть повреждение возвратного гортанного нерва. Обратитесь к лору.

РОДОВАЯ ОПУХОЛЬ — ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Моему новорожденному сыну врачи поставили диагноз родовая опухоль. Но не объяснили, насколько это серьезно. Расскажите, пожалуйста, что это такое?

В. Е. Серова, Пермь

Родовая опухоль — отек части тела, чаще головы, которая к моменту родов находилась ближе к выходу из матки. Обычно состояние родовой опухоли врачи оценивают в роддоме. Через несколько дней она сама исчезает. Если на месте родовой опухоли появились мелкоточечные кровоизлияния, не пугайтесь, со временем они пропадут. Если родовая опухоль увеличилась в размерах, стала плотной и яркой, обратитесь к врачу.

О. К. Филипченко, детский хирург

Врачей в селе не было, поэтому детей лечила сама

Когда дети были маленькие, мы жили в селе. Больницы там не было. Поэтому лечила малышей сама. Расскажу как. При стоматите брала таблетку стрептоцида и 0,5 чайн. ложки сахара. Все это перетирала скалкой, обматывала бинтом мизинец или палочку, обмакивала в порошок, предварительно чуть смочив бинтик, и обрабатывала рот и небо ребенка. Стоматит проходил через 2-3 таких процедуры. От диатеза 100 г сливочного масла смешивала с 2 стаканами измельченных сосновых иголок и варила на водяной бане 30 минут. Обязательно процеживала. Получалась зеленоватая мазь, которой и смазывала детям болячки. Когда у малышей на подбородке, около губ появлялись коросточки от слюней, брала флакончик сухого пенициллина, разводила содержимое чайной ложкой воды и смазывала ранки. Через день их уже не было. Если у кого-то из детей начинался насморк, я натирала луковицу, заворачивала кашицу во влажную салфетку. Потом прикладывала ее к носику и сверху накрывала теплой тканью. Ребенок должен полежать минут 15. Такую процедуру повторяла 3-4 раза. Эти советы опробованы мною не только на детях, но уже и на внуках. Желаю всем крепкого здоровья.

И. Р. Умельцева, Рязанская обл.

Малышка подросла

ЧТО КАЖДАЯ МАМА ДОЛЖНА РАССКАЗАТЬ СВОЕЙ ДОЧЕРИ, КОГДА ЕЙ ИСПОЛНИТСЯ 10 ЛЕТ.

1. К сожалению, поговорка «Встречают по одежке, а провожают по уму» актуальна как никогда. И это значит, что с ранних лет девочка должна следить за собой, чтобы выглядеть привлекательно и опрятно.

2. Жизнь не будет простой. Девочка не должна думать, что жизнь похожа на сказку и все дается легко. Она должна быть готова к трудностям. Это позволит понять, что, только прилагая усилия, можно чего-то добиться.

3. Не все люди добры и честны. Поэтому нельзя доверять всем подряд. Надо проявлять осторожность, чтобы уберечь себя от обмана и избежать неприятностей.

4. Деньги даются нелегко. Их нужно зарабатывать. Для этого надо получить образование, трудиться и преодолевать трудности.

5. Дети появляются не из капусты, а в результате незащищенного полового акта. Да, уже в 10 лет девочка должна иметь представление об интимной жизни. Без подробностей надо рассказать о сексе, а также о необходимости использовать контрацептивы.

6. Вредные привычки — это беда. Наркотики опасны для жизни, курение портит здоровье и зубы, а алкоголь разрушает семьи.

7. Мама должна рассказать девочке о том, как взрослеет женское тело.

8. Девочка должна быть хозяйкой. В 10 лет она может выполнять домашние дела, уметь готовить простые закуски, например бутерброды, салат, яйца.

9. Как можно чаще говорите дочке о том, как сильно вы ее любите. Это вселит в девочку уверенность в том, что она нужна и важна маме. И научит проявлять свои чувства в будущем. Тогда малышка превратится в настоящую женщину!

В. П. Солнцева, детский психолог

Прошу помощи

За лучшее письмо – 1000 РУБЛЕЙ!

Чтобы получить гонорар за интересное письмо, у вас обязательно должна быть банковская карта. В письме укажите наименование банка, БИК банка, номер расчетного счета, лицевой счет, номер карты и корреспондирующий счет. Выплата гонораров будет производиться только на карты. Обязательно пришлите копии документов: страхового свидетельства обязательного пенсионного страхования, ИНН и паспорта (страницы с фотографией и пропиской). Укажите контактный номер телефона и полный адрес фактического проживания с индексом.

Пришлите эти данные в редакцию по электронной почте kipred@kavkazinterpress.ru или по адресу: 355002, Ставропольский край, Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б.

ПОТЯНУЛ РУКУ В ЛОКТЕ

Недавно копал грядки и потянул руку в локте. Копать не прекратил, и теперь боль не проходит. Кто как лечит такое? Я пользовался согревающей повязкой, мазями «Финалгон» и «Троксевазин», грел локоть в горячей воде. К выходным рука немного успокаивается, но после работы на огороде снова болит. Знаю, что надо хотя бы пару месяцев воздержаться от резких движений, но ведь сейчас самый сезон...

Виктор, Краснодарский край

ЧЕЛЮСТЬ ЩЁЛКАЕТ...

Подскажите, дорогие читатели «Айболита», что со мной. Когда ем или открываю рот, у меня слева челюсть щелкает (я это слышу), как будто сустав ходит туда-сюда. Думала, что пройдет само собой, но нет. Продолжается это уже несколько месяцев. Боли нет, просто испытываю дискомфорт. Даже не знаю, к какому врачу обратиться.

В. К. Козлитина, Рязанская обл.

ЧТО СО МНОЙ — БРОНХИТ ИЛИ ВСЁ-ТАКИ ПНЕВМОНИЯ?

Я уже давно не болела. И вот в самом начале этого года подхватила что-то наподобие ОРВИ — сопли, кашель, болело горло... Выздоровела вроде быстро, но вот кашель долго не проходил, был то сухим, то мокрым. В феврале наконец-то решила сходить к врачу. Терапевт услышала небольшие хрипы, поэтому я сразу сделала рентген и сдала кровь. Анализы хорошие, а рентген показал пневмонию, граничащую с бронхитом. Терапевт долго сомневалась, что писать, но в итоге все-таки поставили диагноз пневмония. Назначила антибиотик на 7 дней, «АЦЦ», грудной сбор, «Эреспал» в таблетках. На следующий день при кашле у меня начал покалывать правый бок, под ребром. Опять пошла к терапевту, она еще раз послушала и сказала: «Это мышцы от кашля болят».

Еще через день мне стало вообще плохо. Кашлять не могла — было больно (это был 4-й день приема антибиотиков), постоянно держалась за бок (там кололо и тянуло). Пошла к другому терапевту, и та засомневалась, что у меня пневмония. Сказала, что это обычный бронхит. Направила к хирургу, он отправил на УЗИ брюшной полости (тоже предположил, что виной болей — мышцы). Все оказалось в порядке, кроме очень маленького камня в левой почке. Хирург сказал, что вряд ли такой камень может быть причиной боли, уверил, что это мышцы. Посоветовал сходить к нефрологу или урологу, прописал чудный порошок «Нимесил». Благодаря ему все прошло, боль утихла, хоть не до конца, но стала меньше досаждать. Я записалась к урологу, на ЭКГ, чтобы все проверить. Но в итоге после антибиотиков все равно кашляю, правда, меньше, и бок все равно болит. С утра сильно откашливаюсь, кашель идет откуда-то из глубины, отходит мокрота. Сейчас никакие лекарства не принимаю, только пью чай, воду, компоты. Может, кому-то из читателей знакомо такое состояние? Помогите мне, пожалуйста!

Ирина, Саратовская обл.

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ПНЕВМОФИБРОЗ

Моему семилетнему сыну сначала поставили диагноз туберкулез в верхней доле левого легкого. Но после тщательного обследования в другом учреждении врач-рентгенолог дал заключение пневмофиброз бронхоэктазы и кистозная полость. Хотелось бы подробнее узнать, что это за болезнь? У какого врача нужно наблюдаться?

Л. Наумова, Оренбург

***

Обращаюсь к читателям «Айболита», которые планируют поехать к чудотворной иконе Петра и Февронии. Оставьте, пожалуйста, у иконы святым записку с просьбой о создании семьи рабы Божьей Елены. Замужем не была, детей нет, 1974 года рождения. Заказывала молебен святым. Заранее спасибо!

Елена, Алексеевка, Алтайский край

***

Я инвалид I группы. Сама не хожу, только с помощью мужа. Он тоже инвалид (III группа). Родителей у нас нет, умерли. Почти все деньги уходят на лечение. Очень нуждаемся в теплых вещах. Мне 45 лет, рост 175 см, обувь 41-го размера. Нужны теплые колготки, кофты, свитера, юбки, футболки, постельное белье, полотенца, шампунь, порошок. Мужу 43 года, рост 188 см, обувь 45-го размера. Будем рады любой помощи. Молимся за здоровье читателей. Храни вас Господь!

Анжела Викторовна Поленова, ул. Полесская, 3, кв. 9, д. Верхнее Алябьево, Мценский р-н, Орловская обл., 303017

Стоит ли удалять полипы в желудке?

АйБолит

Недавно у меня обнаружили маленький полип в желудке (5 мм в основании, 3 мм высотой). Результаты биопсии будут известны через месяц. Я вся извелась, начитавшись ужасов об этой болезни. К тому же плохая наследственность — у отца был рак желудка. Кто сталкивался с полипами? Это очень опасно и стоит ли их удалять? Врач сказала, что решать надо будет позже, с онкологом, но все же лучше избавиться от полипа, каким бы он ни оказался, и потом проверяться всю жизнь каждый год на онкологию. Обращаюсь к тем, кто удалял полип: в момент, когда его отщипывают, сильно больно? И еще врач выдала мне листок со списком разрешенных продуктов — толком ничего нельзя, все пресное. Подскажите, постоянно придется сидеть на такой строгой диете? Заранее всем спасибо!

Ульяна, Тамбовская обл.

После лечения в больнице маму отпустили домой — готовиться к диализу

АйБолит

Моей маме почти 70 лет, и больше 20 лет она диабетик. Год назад ей поставили диагноз хроническая почечная недостаточность (ХПН). Проблемы с почками были давно, но при каждом обращении в больницу лечили только диабет. Да и сама мама из тех, кто в первую очередь заботится о других, а на свое здоровье обращает внимание только тогда, когда уже терпеть нельзя. В начале осени мама почувствовала себя совсем плохо, и десяти шагов пройти не могла. Обратилась в больницу, поставили диагноз ХПН, сразу сделали операцию по формированию фистулы, немного подлечили и отправили домой. Сказали, чтоб наблюдалась у терапевта, сдавала анализы. По совету нефролога мама начала принимать активированный уголь и стала чувствовать себя лучше. Хотя понимала, что впереди — диализ, надеялась оттянуть это момент.

После новогодних праздников у мамы случился инсульт. Нам повезло — повреждения оказались незначительными. Но вот почки отреагировали: пополз вверх креатинин, резко усилились отеки. В нефрологии маму обследовали, пролечили и отпустили домой — морально готовиться к диализу. За это время я перечитала все о нем. Понимаю, что другого варианта нет. Но дело в том, что до ближайшего диализного центра добираться 3 часа. Как пережить дорогу, да еще 3 раза в неделю? Речь идет о гемодиализе, не знаю, почему не предлагают перитонеальный? В нашей ситуации он мог бы стать выходом. Уважаемые читатели, кто сталкивался с такими проблемами, отзовитесь! Как переносите процедуру, как добираетесь до диализного центра?

Раиса, Иркутская обл.

Ещё та проблема — *Такая история*

Устала от боли, нога не сгибается...

ПЕРВЫЙ РАЗ Я ВЫВИХНУЛА КОЛЕНО ДВА ГОДА НАЗАД. ИГРАЛИ С СЫНОМ, И ОН НЕЧАЯННО УДАРИЛ МЕНЯ В КОЛЕНО ГОЛОВОЙ.

Сказать, что было больно, — ничего не сказать. Любое движение доставляло нестерпимую боль. Коекак доползла до телефона и вызвала скорую. Врачи приехали через 3 часа. За это время колено само встало на место, только боль не проходила, и отек стал заметнее. В больнице диагностировали частичное повреждение связок и подвывих коленной чашечки. Наложили гипс и отправили домой. Через 4 недели я забыла обо всех мучениях.

Но недавно муж дурачился с детьми. Я пыталась растащить их по углам, чтобы никто не пострадал, и в тот момент получила пинок от мужа прямо в больное колено. Теперь я знаю и как в глазах темнеет, и как звездочки перед глазами крутятся. В тот день от боли сорвала голос. Никак не могла взять себя в руки, боль была в сто раз сильнее, чем при первом вывихе. Колено сразу опухло и покрылось багровыми пятнами. Боль усиливалась, пот лился градом. Скорая приехала быстро, минут через 10. Врачи сделали укол «Кетанова» и уехали на другой вызов. Сказали, что скоро укол подействует, и они вернутся за мной. Боль нарастала, укол совсем не действовал.

Скорая вернулась через 1,5 часа. Когда фельдшер увидел меня, ему самому стало плохо. Начал куда-то звонить, спрашивать, можно ли мне сделать укол трамадола. Слава богу, дали добро, и мне стало немного легче. Минут 40 накладывали шину, потому что любое движение доставляло боль. Сердце колотилось так, что в ушах шумело. Еле-еле меня погрузили в скорую. Думала, что мучения мои закончились, в больнице помогут. Не учла я одного — наших уникальных дорог! На одной из кочек колено встало на место, боль тут же прошла. Счастливее меня в тот момент, наверное, никого не было.

Но мучения на этом не закончились. МРТ показала разрыв заднего и переднего рога медиального мениска, блокаду сустава, бурсит, синовиит. Осмотрев меня, травматолог рекомендовал артроскопию (операцию на коленном суставе). И жду ее, и боюсь одновременно. Устала от боли, нога не сгибается, до конца не разгибается, сильно хромаю. Еще в колене сильно жжет. Кому делали такую операцию, откликнитесь! Стоит ли ее делать и как перенесли? Как восстанавливаетесь? Еще мне поставили диагноз привычный вывих, то есть при малейшем неправильном движении колено опять вылетит.

Румия, Ставропольский край

Спешим помочь

СРОЧНО ОБРАТИТЕСЬ К НЕФРОЛОГУ

Для Веры из пос. Лиманного, Ростовской обл., автора письма «Из-за бронхита у меня развилась сильнейшая одышка. И пяти метров не могу пройти» («Айболит» №3 за 2019 г.).

В свое время я прошел через такое, и, если бы вовремя начал лечиться, болезнь не перешла бы в хроническую. Сначала лежал в терапевтическом отделении, но мне становилось все хуже. Потом перевели в нефрологическое. Я вас, Вера, предупреждаю — не затягивайте с лечением! Срочно обратитесь к нефрологу (специалист по лечению почек), а еще лучше вызвать скорую. С отекшими ногами и одышкой куда-то пойти не сможете (по себе знаю). В стационаре обследуют, назначат УЗИ. У вас, скорее всего, в правом легком скопилась жидкость, которая не дает нормально дышать. Назначат мочегонные средства, откачают жидкость. Процедура не болезненная, можно потерпеть. Главное — не затягивать с лечением!

Р. Х. Балгазин, Ульяновск

ВСЕМ, КТО СТРАДАЕТ ОТ БЕСПРИЧИННОГО СТРАХА

Советую освоить методику дыхания по доктору Бутейко и выполнять все его рекомендации. Это поможет избавиться от проблемы. В свое время я тоже страдал от этого недуга, и не только. Тогда мне было 38 лет (сейчас 60). Беспокоили нервы, сердце, ощущал нехватку воздуха, были психические расстройства, в общем, перечислять можно долго. Одним словом, все эти адские муки мне удалось преодолеть только благодаря прилежным занятиям по методике Бутейко, методом проб и ошибок. Все фобии связаны с неправильным дыханием. Нормализовав его, можно избавиться от них. Бог вам в помощь!

Николай, Змеиногорск, Алтайский край

СДЕЛАЙТЕ ПРИЦЕЛЬНЫЙ СНИМОК

Для С. П. Ореховой из Челябинской обл., автора письма «Поставили коронку на имплант» («Айболит» № 6 за 2019 г.).

У меня лично такого не было, но по любому сомнению надо делать прицельный снимок. Вдруг начинается разрежение костной ткани и отторжение. Чтобы это исключить, нужен снимок. Может, имплант неправильно установлен и соприкасается с корнем соседнего зуба? Я бы сделала снимок, чтобы снять все подозрения.

Галина, Ставропольский край

О ЛЕЧЕНИИ ОЖОГОВ, И НЕ ТОЛЬКО

Я всю жизнь лечу ожоги так: обожженное место присыпаю сухой содой, потом смачиваю ее. Повязку не накладываю. За несколько часов ожог исчезает. Только этот метод надо применять сразу, как только обожглись.

А пролежни, потницу, опрелости лечу раствором марганцовки (1:1000) — смачиваю больное место ваткой, смоченной в растворе. Такой раствор помогает справляться с поносами — просто капаю 2 капли на стакан воды. Кстати, и кошкам своим для профилактики поноса капаю в молоко раствор марганцовки.

Т. М. Безъязыкова, Казахстан

ЭТО У ВАС ГРИБОК

Для С. Н. Петровой из Саратовской обл., автора письма «Уши зудят и шелушатся» («Айболит» №26 за 2018 г.).

У меня была такая же проблема. Оказалось, грибок. Лор назначила лечение мазью «Тридерм» в течение 10 дней. Она оказалась дорогой, поэтому я покупала мазь «Акридерм» и «Клотримазол». Смешивала понемногу и ватной палочкой смазывала ухо снаружи и внутри. Через пару дней и зуд прошел, и шелушение. Здоровья вам!

Без подписи, письмо с сайта

ОТ ГЛИСТОВ — НАСТОЙ ЛУКА

Для Г. Абдуллаевой из Махачкалы, которая просила рецепты избавления от глистов («Айболит» №16 за 2018 г.).

Мелко нарежьте среднюю луковицу, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте 4 часа. Пейте по 1/2 стакана 3-4 раза в день на голодный желудок в течение 4-5 дней. В это время нельзя есть сладкое, жирное. Если можно, хорошо бы съесть соленую селедку. Нижнее белье нужно кипятить и гладить горячим утюгом.

Т. А. Ликаровская, с. Остяцк, Новосибирская обл.

Откровения

В 30 лет узнала, что у меня рак

Для автора письма из Рязанской обл. «У мамы был рак, поэтому сильно переживаю» («Айболит» №6 за 2019 г.), и не только.

КАК Я УЗНАЛА О БОЛЕЗНИ

Диагноз стал для меня откровением. Ведь раньше я думала, что только женщинам в возрасте стоит беспокоиться об этом. Мой молодой человек Андрей обнаружил маленький узелок в моей правой груди и заставил пойти к врачу. Я ненавижу больницы и врачебные кабинеты: два года назад потеряла отца, и у меня было слишком много болезненных воспоминаний. Врач сказал: «Вы молодая, так что, скорее всего, это просто уплотнение». Предложил прийти на повторный прием через 4 недели. Спустя месяц врачи все еще думали, что беспокоиться не о чем. Но если очень хочется, можно сделать биопсию. Андрей настоял на процедуре. Помню, как в день биопсии смотрела на экран, сжимая ладонь любимого. Тогда я увидела это уплотнение впервые. Длинная игла, заботливая медсестра, перевязка — мне пообещали перезвонить через несколько дней.

ЧТО ПРОИСХОДИЛО В ГОЛОВЕ

Вместо звонка я получила письмо с датой новой консультации. В тот день мне поставили диагноз — агрессивная форма рака молочной железы на ранней стадии. Предстояло пройти через операцию, химиотерапию и облучение. Помню, как сжимала руку Андрея и надеялась, что он не бросит меня.

Я не была абсолютно больной, но впервые в жизни увидела смерть как один из исходов. Андрей сказал, что мы пройдем через это вместе. Я пообещала себе жить нормальной жизнью, насколько это возможно. Не сидеть дома и не плакать, иначе страх поглотит целиком. К консультациям относилась хладнокровно, как к деловым встречам. Привычный образ жизни — единственное, что помогло мне не сойти с ума.

ЛЕЧЕНИЕ

Я прошла череду анализов, магнитно-резонансных и компьютерных томографий. Врачи предложили выбрать между центральным венозным катетером (трубкой, которая будет торчать из плеча 3 месяца) или легкой операцией по вживлению порта — трубки от шеи до правого желудочка сердца. Я выбрала порт.

Сначала мне удалили опухоль и лимфоузлы из правой подмышечной впадины. Потом была химиотерапия. Она отнимала силы. Но тяжелее всего было пережить выпадение волос. Мне выписали шампунь, кондиционер и лекарства. Их нужно было использовать вместе с защитной шапкой, сквозь которую во время каждого сеанса химиотерапии подавали жидкий азот. Шапка нужна была, чтобы химикаты не сжигали волосяные луковицы. По ощущениям это похоже на то, как засунуть голову в ведро со льдом и сидеть так часами.

Я купила парик и стала надеяться на лучшее. Через 3 недели после первой процедуры волосы начали выпадать. Прядка здесь, прядка там, а потом выпали все сразу. Следом я потеряла брови и ресницы. Оказывается, они нужны не только для того, чтобы «обрамлять лицо». Без них нельзя принять душ или попасть под дождь.

Из-за лекарств я опухла — выглядела ужасно. Во время одной из прогулок схватила Андрея за руку и спросила: «Как мне ложиться с тобой в постель и чувствовать себя сексуальной?!» Он сказал: «Это наши волосы, наши брови, наши ресницы, и мы их вернем». Благодаря его поддержке и друзьям, я все преодолела.

УРОКИ, КОТОРЫЕ Я ИЗВЛЕКЛА

Не могу сказать, что болезнь глубоко изменила меня. Но я узнала, что наше тело невероятно сильное. Мы можем разумом контролировать свое самочувствие. Вера в то, что «стакан наполовину полный», была для меня бесценна. Как я уже говорила, главное, что помогает оставаться в здравом уме, — максимально, насколько это возможно, вести нормальную жизнь. Семья, друзья, врачи сильно меня поддерживали. Я торговалась с медсестрой, которая проводила химиотерапию, чтобы получить больше обезболивающего. Настаивала, чтобы в больницу привозили еду из ресторана, в который мы с Андреем любили ходить. Я ходила на дни рождения друзей, но уходила чуть раньше, чем обычно.

Утреннюю пробежку заменила прогулкой. Моя подруга сделала календарь с подарками и пожеланиями от друзей, чтобы я открывала его до и после каждого сеанса химиотерапии.

На день рождения Андрея, когда лечение было закончено, мы решили отправиться в путешествие. Мое здоровье восстанавливалось. В один из вечеров на отдыхе Андрей сделал мне предложение. После всего, что мы пережили вместе, не было другого человека, с которым я хотела бы прожить свою жизнь.

Анна, Кемеровская обл.

Скажем нет шуму в ушах и голове

О целебных свойствах лекарственных растений рассказывает дипломированный специалист традиционной народной медицины, Александр Сергеевич Калиниченко, известный травник юга России с многолетним практическим опытом.

Вытяжка из корней диоскореи кавказской, цветков клевера лугового (красного) и плодов софоры японской, названная настойкой «Чистые сосуды», успешно применяется много лет как эффективное средство для оздоровления лиц, страдающих сосудистыми патологиями головного мозга.

Настойка каждого из вышеперечисленных целебных растений обладает мощным оздоровительным эффектом. Но в сочетании друг с другом спектр действия усиливается многократно.

Основными активными веществами корней диоскореи кавказской являются сапонины (до 25%) — сложные органические соединения из группы растительных гликозидов. Сапониновые вещества диоскореи действуют наподобие мыла, «смываются», смывают, растворяют холестериновые и липидные бляшки, а также микротромбы, находящиеся на внутренних стенках кровеносных сосудов. Благодаря этому сосуды очищаются, что улучшает кровоснабжение мозга, сердца и конечностей.

Активные вещества цветков клевера лугового обладают сосудорасширяющим действием, улучшают кровообращение коры головного мозга, нормализуют внутричерепное давление. Также клевер является мощным иммуностимулятором, очищает кровь, обладает противоопухолевым эффектом.

Основным действующим веществом софоры японской является рутин, обладающий способностью уплотнять стенки сосудов и уменьшать их ломкость. Рутин восстанавливает эластичность сосудов, в том числе капиллярных, снимает органические отложения (холестерин) с их стенок, обладает успокаивающим и противовоспалительным действием.

Благодаря своим сосудорасширяющим и антисклеротическим свойствам, настойка «Чистые сосуды» успешно применяется в восстановлении после черепно-мозговых травм, в профилактике инсультов, после инсультов для восстановления мозговой деятельности, при атеросклерозе сосудов головного мозга и других органов, при гипертонии, вегето-сосудистой дистонии и внутричерепном давлении. Настойка помогает избавиться от шума в ушах и голове, улучшить зрение, слух и память, поднять иммунитет.

Высылаю почтой по России настойку диоскореи с клевером и софорой от шума в голове, головных болей, инсультов, атеросклероза. Продукция сертифицирована.

Заказ по тел.: **8-918-920-80-80; 8-967-650-80-80** с 9 до 22.00 по моск. вр. без выходных. Александр Сергеевич Калиниченко, сертиф. травника №27200 от 05.05.2011г. (обучался на каф. фитотерапии РУДН).

Реклама

ИП Калиниченко Александр Сергеевич. ОГРНИП 316237500072520

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Друзья помогут железе

ХОТИТЕ ПОМОЧЬ РАБОТЕ СВОЕЙ «ТРУЖЕНИЦЫ» — ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЕ? НАЛАДЬТЕ ПИТАНИЕ.

■ **Гречка и кефир.** Попадая в желудок и двенадцатиперстную кишку, гречка стимулирует работу поджелудочной, заставляя ее вырабатывать инсулин и глюкагон. Кефир нормализует кислотно-щелочной баланс желудка, помогает бороться с болезнетворными микроорганизмами. Промойте 1 стакан гречки и залейте 2 стаканами кефира. Настаивайте ночь. Утром разделите на 2 части: одну порцию съешьте на завтрак, вторую — на ужин (за 3 часа до сна). Курс — 10 дней, затем сделайте перерыв на 10 дней и повторите.

■ **Брокколи.** Этот овощ снимает воспаление и успокаивает поджелудочную. В нем содержатся антиоксиданты, предупреждающие онкологические заболевания, и мягкая клетчатка. Брокколи полезно готовить на пару, в печеном и тушеном виде. Но ее нельзя употреблять в стадии обострения.

■ **Мед** улучшает микроциркуляцию в поджелудочной, помогает восстановить повреждения, способствует производству панкреатического сока. В отличие от конфет, мед расщепляется поджелудочной быстро и легко. Употребляйте 1/2-2 чайн. ложки меда в день за 30 минут до завтрака, запивая холодной водой.

УТРО ПОНЕДЕЛЬНИКА ВСЕГДА НАЧИНАЕТСЯ НЕОЖИДАННО — ПОСЛЕ ВЕЧЕРА ПЯТНИЦЫ.

Кое-что новенькое

Абсолютно прозрачный кофе создали британцы. В состав кристально чистого напитка, расфасованного в бутылочки, входит только настой кофейных зерен и никаких консервантов, ароматизаторов или стабилизаторов. На вкус это самый обычный кофе. Плюс прозрачного кофе еще и в том, что в отличие от обычного бодрящего напитка он не оставляет налета на зубах.

Тошнит?

■ ПОСОСИТЕ ЛОМТИК СВЕЖЕГО ОЧИЩЕННОГО ИМБИРЯ ИЛИ ЗАВАРИТЕ ИМБИРНЫЙ ЧАЙ.

■ ЧТОБЫ СНЯТЬ ВНЕЗАПНО НАКАТИВШУЮ ТОШНОТУ, МОЖНО ПОЖЕВАТЬ ЛИСТИК СВЕЖЕЙ МЯТЫ.

■ БЫСТРО ИЗБАВИТ ОТ ТОШНОТЫ И ЦЕЛЕБНЫЙ ЧАЙ С ФЕНХЕЛЕМ.

■ ДОБАВЬТЕ В ЧАЙ ИЛИ В ДРУГОЙ НАПИТОК (КРОМЕ АЛКОГОЛЬНЫХ) ПАЛОЧКУ КОРИЦЫ.

Актуально — *Намотай на ус*

О первой зелени

Все ранние овощи и зелень помогают избавиться от накопленных за зиму лишних килограммов. Быстро вызывают чувство сытости, насыщают витаминами, минералами. Как правильно есть зелень и в каких количествах, чтобы не навредить?

ПРИГОТОВИЛИ — СРАЗУ СЪЕШЬТЕ

Салаты из ранней зелени нужно съедать сразу после приготовления, хранить их нельзя. Можно добавить в салат 1 ст. ложку лимонной кислоты. Она обезвреживает нитраты. Еще один способ избавиться от нитратов — перед приготовлением положите зелень на полчаса в холодную подсоленную воду. Она вытянет из нее вредные химикаты.

С ранних огурцов и редиса нужно срезать кончики и кожицу. То же касается и первой свеклы. Больше всего вредных веществ содержится в частях растений, расположенных ближе к корню, а еще в не совсем спелых овощах.

Блюда из шпината тоже нужно съедать сразу после приготовления. При хранении в них образуются вредные азотистые соли.

Для приготовления блюд с крапивой годятся только молодые побеги и листочки. Старые — жесткие. Крапива — отличный источник витамина С, но до 90% его разрушается при варке.

О ВРЕДЕ ПЕРВОЙ ЗЕЛЕНИ

Зелень может нарушить микрофлору кишечника, потому что ее соки вступают в реакцию со слизистой кишечника и повреждают ее.

Ранний шпинат, щавель, листья салата могут вызвать повышенное газообразование, а также обострение панкреатита и холецистита. Черемша и молодой зеленый лук раздражают слизистую желудка, что может привести к тошноте и изжоге. Зелень трудно переваривается, поэтому в салатах, окрошке ее должно быть не больше 1/10 от общего объема ингредиентов.

Едкие вещества, горечи и кислоты, которыми богата зелень с острым, пряным вкусом, ощутимо бьют по поджелудочной. Особенно если наедаться зеленушки на голодный желудок. Так что не уплетайте каждый день окрошку, максимум 2-3 раза в неделю. Сочетание редиски, зеленого лука и кваса заставляет поджелудочную пахать на износ. Это же касается сныти, одуванчиков, дикого щавеля...

КОМУ НЕЛЬЗЯ ЕСТЬ РАННЮЮ ЗЕЛЕНЬ?

Навредить зелень может, если есть хронические заболевания желудочно-кишечного тракта. С осторожностью нужно употреблять зелень детям, молодым мамам, беременным. Щавель из-за высокого содержания щавелевой кислоты может вызвать нарушение минерального обмена в организме и функции почек. Поэтому его нельзя есть больным подагрой и мочекаменной болезнью. Черемша возбуждающе действует на процесс пищеварения. Поэтому противопоказана при панкреатитах, холециститах, гепатитах, воспалениях желудка и кишечника. Базилик с осторожностью нужно употреблять при диабете и сердечно-сосудистых болезнях. Кинза запрещена при беременности и кормлении грудью, укроп — при пониженном давлении.

И. В. Разумовская, врач-диетолог

КРАПИВА ИЗ-ЗА БОЛЬШОГО КОЛИЧЕСТВА ВИТАМИНА К СГУЩАЕТ КРОВЬ, ПОЭТОМУ С НЕЙ НУЖНО БЫТЬ ОСТОРОЖНЕЕ СЕРДЕЧНИКАМ И ГИПЕРТОНИКАМ.

Конский щавель уберёг от повторной операции

Через какое-то время после того, как мне сделали операцию по иссечению анальной трещины, я снова почувствовала неприятные ощущения в прямой кишке. Опять ложиться под нож уже не хотела. Поэтому стала лечиться домашними средствами. И помог мне конский щавель. В сезон рвала его охапками, сушила. Потом заваривала верхнюю часть растения (1 ст. ложка на 800 мл воды). Пила как чай по 2-3 стакана в день и к хирургам больше не обращалась, хотя с тех пор прошло уже много лет.

М. Л. Дергачева, Тамбовская обл.

От давления — отвар семян подсолнечника

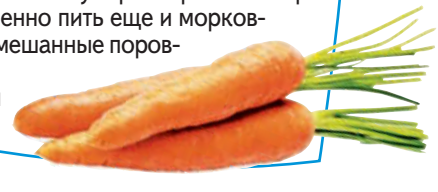
Справляться с гипертонией мне помогают обычные семечки. Чтобы приготовить лекарство, высыпаю в кастрюлю 0,5-литровую банку промытых неочищенных подсолнечных семечек. Заливаю 2 л холодной воды и на медленном огне кипячу 2 часа. Когда отвар остынет, процеживаю. Пью в течение дня небольшими порциями. Курс лечения — 2 недели. После делаю перерыв на 7 дней и повторяю лечение. Помогает такое лекарство благодаря тому, что в семечках много никотиновой кислоты. А она расширяет сосуды и улучшает кровоток.

Т. Б. Ануфриенко, Белгород

Песок из почек помогут вывести соки

От того, что постоянно едим крупяные и мучные продукты, в почках может запросто образоваться песок. Вот один из простых способов, с помощью которого мне удалось от него избавиться, не прибегая к операции. Самое естественное и эффективное средство при такой проблеме — свежевыжатые соки лечебных растений. Я пил сок одного лимона, смешанный с 1/2 стакана горячей воды, несколько раз в день. Такое лечение может помочь в течение нескольких дней или недель. Все зависит от размера и количества отложений в почках или желчном пузыре и протоках. Процесс пойдет быстрее, если одновременно пить еще и морковный, свекольный и огуречный соки, смешанные поровну, по 1 стакану 3-4 раза в день.

В. В. Якушев, Курган



Лечебная диета

Слишком много кислоты

Когда желудок начинает вырабатывать большое количество кислоты, слизистая повреждается — это гастрит с повышенной кислотностью.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

Причина — бактерия хеликобактер пилори, а также избыток в рационе жирной, острой, пряной пищи. При этом типе гастрита питание схоже с лечением острой фазы («Айболит» №5 за 2019 г.), те же принципы. Никакой жареной, соленой, копченой, острой пищи, а много жидкой и пюреобразной, небольшие порции. Продукты не должны усиливать выделение желудочного сока, долго находиться в желудке и дополнительно раздражать слизистую. Но меню более расширенное: можно есть котлеты, биточки, хлебобулочные изделия, суточная норма соли увеличивается до 8 г. Готовить лучше всего на пару, тушить, варить или запекать. Есть пищу в теплом виде, тщательно пережевывая. Овощи в свежем виде лучше не есть, только в вареном, печеном или тушеном. Фрукты не должны быть кислыми, цитрусовые и киви нужно исключить, виноград полезен без кожицы. Твердые фрукты надо измельчать в пюре или отваривать.

Начали болеть суставы? Заваривайте брусничный лист как чай. Пейте не больше 4 стаканов в день.

Хлеб едят подсушенным и только пшеничный. Молоко и молочные продукты должны быть в меню каждый день, но от кисломолочных лучше отказаться. Разрешены нежирные виды мяса и птицы без хрящей и сухожилий, курица без кожи. Это могут быть котлеты, тефтели, разваренное филе, мясное детское питание. Хороши для желудка супы, но только не крепкие мясные бульоны, щи и рассольники. Идеальный вариант — молочные и овощные супы-пюре.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ОДИН ДЕНЬ

Завтрак: молочный суп с лапшой, тост, чай.

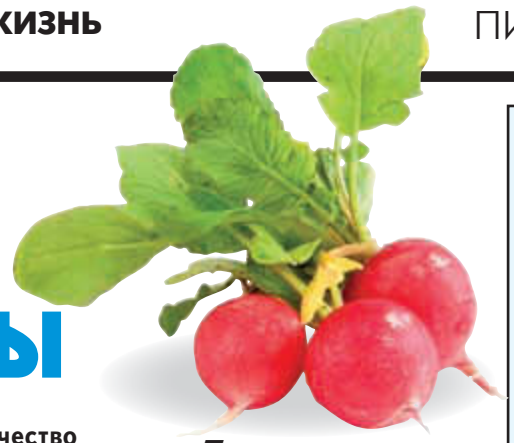
Второй завтрак: небольшая порция овсянки, травяной чай.

Обед: запеченный рыбный стейк с гарниром из тушеных кабачков, кисель.

Полдник: сухое печенье, компот из сладких фруктов.

Ужин: суп-пюре из цветной капусты, куриное филе, кисель.

Перед сном: стакан молока.



Пригодится

ПРИ РАДИКУЛИТЕ ЗАЛЕЙТЕ 2 СТ. ЛОЖКИ СУХОЙ БОТВЫ РЕДИСА СТАКАНОМ КИПЯТКА. ДОБАВЬТЕ ОДИН НАТЕРТЫЙ РЕДИС И ДЕЛАЙТЕ ПРИМОЧКИ.

Вы просили рассказать

НЕ ПОВЫШАЕТ ЛИ ХАЛВА ПУРИНЫ?

Очень любим халву. Но беспокоит вопрос, можно ли ее есть при высоких показателях мочевой кислоты, не повышает ли она пурины?

Юлия Захаровна и Татьяна Ревенко, Тольятти

Халву есть можно, но в небольших количествах и не чаще 2 раз в неделю. Самая доступная — подсолнечная — укрепляет иммунитет, улучшает состояние сосудов и желудочно-кишечного тракта. Кунжутная полезна при болезнях сердца, онкологии, для профилактики инсульта. А вот арахисовую халву лучше не есть, в ней содержится много пуринов. Сейчас продается халва с различными наполнителями. Прежде чем купить такую, проверьте, чтобы в ней не было запрещенных при повышенной мочевой кислоте продуктов (например, изюма).

ПЬЮ СЛИШКОМ МНОГО ЧАЯ

Кофе почти не пью, а вот чая — много. Бывает, что за день выпиваю 8-10 кружек. Дочка говорит, что это очень вредно для здоровья. Права она или нет?

И. Коновалов, Ленинградская обл.

Да, ваша дочка права. В чае, как и в кофе, содержится кофеин. Он стимулирует выброс едкого желудочного сока в пищевод. А это идеальное условие для развития гастрита. Плюс в напитке есть танин. Это вещество связывает кислоту и белки, содержащие железо. В итоге может развиться анемия. Без вреда для здоровья в день можно выпивать не больше 3-4 чашек чая, и то через 2 часа после еды.

Е. А. Подерская, врач-диетолог

ОТ ЗАПОРОВ 2 СТ. ЛОЖКИ ОТРУБЕЙ ЗАЛЕЙТЕ СТАКАНОМ КИПЯТКА. КОГДА ОТРУБИ ВПИТАЮТ ВОДУ, СЪЕШЬТЕ ИХ, ЛУЧШЕ НАТОЩАК ИЛИ ПЕРЕД ЕДОЙ.

Прикинь на себя

В Израиле создали новую диету

Ее формула проста и известна — обильный завтрак, средний обед и легкий ужин.

А вот пользу дробного питания (6 раз в день) поставили под сомнение. Трехразовое питание помогает снизить вес и уровень сахара. Это особенно важно знать диабетикам. До сих пор им рекомендовали питаться 6 раз в день. Но за последние годы врачи заметили, что эти рекомендации не помогают снизить вес. Исследователи советуют есть всем, не только диабетикам, плотный белковый завтрак (яйца, сыр и молоко). Эти продукты утоляют голод и вызывают ощущение сытости на длительное время.

Советы диетолога

Чем салат заправить?

КАЖДОЕ ИЗ РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ ИМЕЕТ СВОЙ УНИКАЛЬНЫЙ НАБОР МИКРОЭЛЕМЕНТОВ И ПО-СВОЕМУ ПОМОГАЕТ ОРГАНИЗМУ.

1 Подсолнечное масло используют как желчегонное и слабительное средство. Кроме того, в нем есть витамин F, который препятствует возникновению атеросклероза. Косметологи ценят подсолнечное масло за витамины A, E и D, которые замедляют старение, укрепляют сосуды, питают кожу, улучшают зрение и обмен веществ.

2 Льняное масло очищает печень и нормализует работу всей пищеварительной системы, снижает риск развития инсульта, диабета, атеросклероза, ишемической болезни сердца. В народной медицине льняное масло используют от глистов, изжоги, различных язв. Также оно очень полезно людям, занятым умственным трудом, так как питает головной мозг. Диетологи советуют принимать льняное масло тем, кто хочет сбросить лишний вес и уменьшить аппетит.

3 Оливковое масло содержит огромное количество олеиновой кислоты, которая снижает уровень вредного холестерина в организме. Поэтому масло из оливок применяют для профилактики диабета, ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний. Оливковое масло содержит витамины A, D, E и K, которые укрепляют кости, мышцы и суставы. Оно избавляет от запоров, улучшает работу поджелудочной железы, печени, предотвращает старение организма и онкологические заболевания. Оливковое масло обладает хорошим желчегонным свойством. Кроме того, его часто используют в дерматологии, так как оно помогает ранам быстрее заживать.

4 Кукурузное масло снимает усталость и нервное напряжение, улучшает обмен веществ, нейтрализует брожение в кишечнике, повышает тонус сосудов. Это масло содержит большое количество витамина молодости (витамин E), укрепляет иммунную систему, понижает уровень холестерина, улучшает работу печени, кишечника, желчного пузыря. Маски из кукурузного масла успокаивают воспаленную и питают увядшую кожу, укрепляют корни волос.

5 Горчичное масло — рекордсмен среди других масел по количеству витамина D, который помогает организму усваивать кальций и фосфор. Кроме того, горчичное масло обладает бактерицидным, антисептическим свойствами, поэтому его используют для лечения простудных, желудочно-кишечных болезней.

Е. И. Василенко, диетолог, врач высшей категории

■ САМАЯ ПРОСТАЯ И ПОЛЕЗНАЯ ЗАПРАВКА ДЛЯ САЛАТА — СМЕСЬ РАСТИТЕЛЬНОГО МАСЛА И ЛИМОНА.

■ ЕСЛИ ЗАБОТИТЕСЬ О ФИГУРЕ, ЗАПРАВЛЯЙТЕ САЛАТЫ ОЛИВКОВЫМ, А ЛУЧШЕ ЛЬНЯНЫМ МАСЛОМ.

Советуем приготовить

Всей семьёй лепим пельмени

В ГОРШОЧКЕ С СЫРОМ И ЗЕЛЕНЬЮ

1 кг пельменей, 1 луковица, 200 г сметаны, 150 г сыра, укроп или петрушка, соль, перец, сыр.

Пельмени лучше сначала отварить до полуготовности или обжарить до золотистой корочки (тогда в горшочке они не слипнутся). Луковицу измельчите, зелень порубите. Разложите пельмени по горшочкам, добавьте лук и зелень, перемешайте. Сверху распределите сметану, залейте бульоном из-под пельменей или горячей водой так, чтобы жидкость покрывала пельмени примерно на палец выше. Запекайте в разогретой до 180°С духовке около 40 минут. Минут за 15-20 до готовности посыпьте тертым сыром.

КИТАЙСКИЕ С ИМБИРЕМ

320 г муки, 50 г крахмала, стакан холодной воды, 400 г свиного фарша, луковица, 50 г имбиря, укроп, соль, черный перец.

Замесите тесто: соедините муку, крахмал и воду. К фаршу добавьте измельченный лук и укроп, мелко натертый имбирь, соль, перец. Отщипывайте от теста кусочки, раскатывайте круглые лепешки, кладите в центр фарш, а потом поднимайте края и защипывайте пельмени, чтобы они были похожи на цветок. Варите как обычные. Подают китайские пельмени с салатом из огурца и зеленого лука, заправленного лимонным соком, соевым соусом.

ЦЕДРУ ОДНОГО ЛИМОНА ЗАЛЕЙТЕ 1 Л УКСУСА, НАСТАИВАЙТЕ 7 ДНЕЙ, ПРОЦЕДИТЕ. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ТАКОЙ УКСУС ДЛЯ ФРУКТОВО-ОВОЩНЫХ САЛАТОВ, МАРИНОВАНИЯ МЯСА.

Самодельные шпроты из ершей получаются вкуснее, чем фабричные

Айболит

Был недавно на юбилее сослуживца и обратил внимание на необычные шпроты — самодельные. По вкусу они нисколько не уступали фабричным и даже были вкуснее. Естественно, я выведал рецепт. Он оказался несложным.

Использовал товарищ ершей. Предварительно обрезав плавники, голову, хвосты и выпотрошив внутренности, нужно поместить тушки в эмалированную кастрюлю. При этом переложить каждый ряд лавровым листом и 3-4 горошинами черного перца. Все это залить 2-3 ложками уксуса. Подсолнечное масло, а лучше оливковое или рапсовое, должно покрыть все слои рыбы. Кастрюлю надо поставить в духовку (температура должна быть низкой), где рыба должна томиться около 5 часов. Самое главное, чтобы масло не закипело. После нужно достать шпроты из кастрюли и разложить по стерилизованным стеклянным банкам. Залить их еще горячим маслом из кастрюли и закатать. В таком виде консервы могут храниться в холодильнике очень долго.

В. В. Якушев, Курган

ПРОСТОЙ НАРОД С ГОЛОДУ НЕ ПОМРЕТ... У НЕГО И УШИ В ЛАПШЕ, И ФИГИ С МАСЛОМ.

Суп для худеющих

Накрошите в миску крупно или мелко (по своему усмотрению) пучок зеленого салата, один огурец и помидор, небольшой кусочек морковки, укроп, кинзу по вкусу. Залейте все это обезжиренным кефиром и съешьте столько, сколько сможете, на ужин или обед, и больше ничего. С таким блюдом начнете худеть медленно, но верно.

Кулинарные хитрости

ГРЕЧКУ с вечера залейте водой. За ночь она разбухает, а утром останется только довести до кипения. И каша готова!

ЛЮБЫЕ продукты для жарки кладите в кипящее масло — они схватятся корочкой. А недостаточно прогретый жир впитывается внутрь продуктов.

ЕСЛИ не успели снять пену с бульона, влейте в него холодную воду. После закипания пена поднимется на поверхность и ее можно будет убрать.

КАРТОШКА в супе варится 10-15 минут. Чтоб она не разваривалась, бросайте ее вместе с долькой лимона или томатом.

Каша на столе

Для тех, кто постится

Рисовая с грибами

2 стакана риса, 4 стакана грибного отвара, 10 свежих грибов, 5 луковиц, 4 ст. ложки растительного масла, зелень укропа и соль по вкусу.

Грибы очистите и отварите. Рис переберите, промойте, опустите в грибной отвар и варите до загустения. Подготовленные грибы и лук мелко нарежьте, поджарьте на 2 ст. ложках разогретого масла до золотистого цвета и положите в кашу. После этого влейте оставшееся масло, перемешайте, посолите и поставьте в предварительно разогретую духовку на 30 минут, накрыв крышкой. Подавая кашу к столу, посыпьте ее измельченной зеленью укропа.

С фасолью и овощами

150 г перловой, пшеничной или пшенной крупы, 250 г фасоли, 2 луковицы, 2 моркови, 2 сладких перца, 2 помидора, растительное масло, соль по вкусу.

Крупу и фасоль отварите по отдельности. Лук и морковь нарежьте мелкими кубиками и слегка спассеруйте. Все смешайте, добавьте нарезанный кусочками сладкий перец, воду, посолите и тушите в течение 10 минут. В конце тушения добавьте нарезанные ломтиками помидоры.

Актуально — *Весна на столе*

Готовим с крапивой

Молодая весенняя крапива богата дубильными веществами, органическими кислотами и хлорофиллом, в котором содержится много магния.

СУП-ПЮРЕ

1,2 л воды, 300 г молодой крапивы, 3-4 картофелины, 2 луковицы, 1 морковь, пучок укропа, сметана, растительное масло, лавровый лист, соль и перец.

Отделите листики крапивы от стеблей, листочки промойте и выложите в дуршлаг. Картошку порежьте и всыпьте в кипящую воду. Добавьте соль, лаврушку и варите 15 минут. На разогретой сковороде спассеруйте лук и морковь. Добавьте поджарку к картофелю и варите минут 5. Крапиву и укроп порежьте, добавьте в суп и держите на огне еще 3 минуты. Снимите суп с огня и измельчите блендером до однородного, гладкого состояния. Поставьте снова на огонь и доведите до кипения. Подавайте суп-пюре со сметаной.

ПЕЛЬМЕНИ ДАГЕСТАНСКИЕ

Для начинки: 300 г молодой крапивы, 50 г репчатого лука, 1 ст. ложка топленого масла, соль по вкусу. Для теста: 250 г муки, 2 яйца, 3 ст. ложки воды.

В слегка подогретую воду положите муку и яйца. Замесите крутое тесто, отставьте на 30 минут. Затем раскатайте в пласт толщиной 2 мм. Листья молодой крапивы переберите, промойте в холодной воде, обсушите на дуршлаге. Мелко порубите и поджарьте на топленом масле с измельченным репчатым луком. Из теста и начинки сделайте пельмени, опустите их в подсоленную кипящую воду и варите до готовности. Готовые пельмени подайте к столу со сливочным маслом или сметаной.

ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ

Крапиву промойте и минуту бланшируйте в кипятке. Выньте и пропустите через мясорубку. Сварите картофельное пюре, добавьте в него пюре из крапивы. Заправьте маслом или сметаной.

ОМЛЕТ

1 яйцо, 50 г колбасы, 1 ст. ложка сливочного масла, 50 мл молока, 30 г крапивы, соль.

Ломтики колбасы поджарьте на масле. Добавьте мелко нарезанную крапиву. Залейте подсоленной яично-молочной смесью и приготовьте омлет.

САЛАТ «ВЕСЕННИЙ ДЕНЬ»

По 50 г щавеля и листьев салата, по 30 г листьев одуванчика и крапивы, 50 г майонеза, зелень укропа, петрушки, зеленый лук, соль.

В соленой воде вымочите листья одуванчика. Щавель, крапиву, салат крупно нарежьте, листья одуванчика, зелень укропа, петрушки и зеленый лук — помельче. Выложите всю зелень в салатник, посолите и заправьте майонезом.

Обедаем дома

ЛЮЛЯ–КЕБАБ ИЗ ИНДЕЙКИ

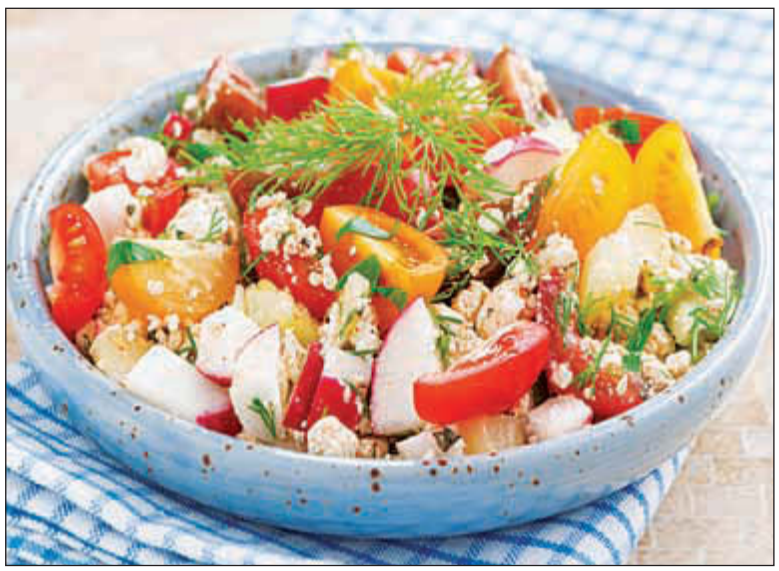
400 г филе индейки, луковица, яйцо, растительное масло, соль, перец.

Филе порубите ножом в фарш. Добавьте мелко нарезанный лук. Вбейте яйцо, влейте 10 мл масла, посолите, поперчите. Отбейте фарш, беря в ладонь и бросая обратно в емкость. После поместите на 20 минут в холодильник. Сформуйте крупные котлеты, придайте им овальную форму и насадите на влажные деревянные шпажки. Уложите в форму и запекайте при 200°С 25-30 минут, время от времени переворачивая.

САЛАТ ИЗ РЕДИСА С ТВОРОГОМ

200 г творога, 4 картофелины, по горсти редиса и помидоров черри, зелень, соль, перец, растительное масло.

Творог разомните вилкой вместе с солью, перцем и половиной рубленой зелени. Редис, помидоры, отваренный и очищенный картофель нарежьте крупными кубиками. Выложите на дно салатника творог, сверху слоями разложите картофель, редис и помидоры. Посыпьте рубленой зеленью, солью и перцем. Полейте оливковым маслом. Салат можно подать в порционных вазочках.



КУКУРУЗНЫЙ ПИРОГ С ОРЕХАМИ

По 1 апельсину и лимону, 150 г миндаля, 250 г кукурузной крупы, 150 г сахара, по 1 пакетику ванильного сахара и смеси для пудинга, 1 чайн. ложка разрыхлителя, 2 ст. ложки изюма, растительное масло, джем.

Крупу замочите в воде на 1 час. Апельсин и лимон залейте водой. Варите: лимон — 10 минут, апельсин — 30 минут. Фрукты остудите, выньте косточки. Мякоть с кожурой измельчите в блендере. Миндаль порубите, всыпьте сахар, ванильный сахар, разрыхлитель. С кукурузы слейте воду. Крупу соедините с ореховой массой, изюмом, цитрусами и смесью для пудинга. Форму застелите пергаментной бумагой, смажьте маслом. Вылейте тесто. Выпекайте пирог 50-60 минут при 180°С, остудите и смажьте джемом.

Кабачковый пирог с куркумой

Такой пирог я пеку частенько. Рецепт несложный, а вкус бесподобный! Один кабачок я чищу, измельчаю блендером (можно пропустить через мясорубку) и хорошенько отжимаю. Вбиваю 3-4 яйца, добавляю муку пополам с картофельным крахмалом и довожу тесто до консистенции как на плотные оладьи. Половину теста выливаю в смазанную маслом форму для запекания. Далее режу отварное куриное филе (150-200 г), выкладываю поверх теста. Добавляю немного порубленного лука-порея, тонко порезанный спелый помидор. Солю, перчу, добавляю щепотку карри или куркумы, немного мелко нарезанной зелени. Заливаю оставшимся тестом и отправляю в разогретую до 180°С духовку на 35-40 минут.

Евгения, Набережные Челны

Витаминный салат из корня сельдерея

Небольшой корень сельдерея почистите и измельчите блендером. Пучок петрушки мелко порежьте. Выдавите сок из половинки лимона. Три дольки чеснока пропустите через пресс. Смешайте лимонный сок, чеснок, 1/2 стакана нежирной сметаны или греческого йогурта, по 1 ст. ложке горчицы и оливкового масла. Добавьте щепотку сахара, немножко смеси молотых перцев, слегка посолите. К сельдерею добавьте петрушку, залейте соусом и перемешайте. Можно добавить в салат мелко рубленые грецкие орехи (горсточку) или кедровые орешки.

Марина, Волгоградская обл.

В доме малыш

ЗАПЕКАНКА С СУХОФРУКТАМИ

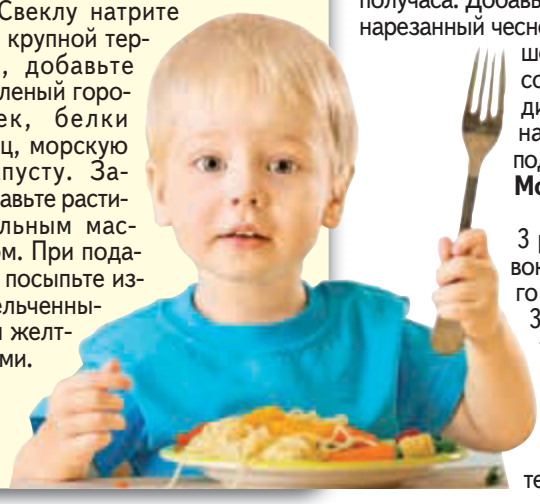
30 г сухофруктов, 1 ст. ложка манки, 1 яйцо, 100 г творога, сахар, сливочное масло.

Сухофрукты мелко нарубите ножом и залейте кипятком на 15 минут. Смешайте манку, желток, творог и сахар. Добавьте отжатые сухофрукты и взбитый в плотную пену белок. Выложите в смазанную маслом форму и выпекайте при 180°С 20-25 минут.

САЛАТ «МОРЯЧОК»

1 отварная свекла, 3 вареных яйца, по 1 банке консервированного горошка и морской капусты, растительное масло.

Свеклу натрите на крупной терке, добавьте зеленый горошек, белки яиц, морскую капусту. Заправьте растительным маслом. При подаче посыпьте измельченными желтками.



При гипертиреозе

Блюда из овощей

Борщ с перловой крупой

5 стаканов воды, 3 картофелины, 1/4 вилка капусты, 1/4 стакана перловой крупы, по 1 моркови, свеклы и луковице, 2 ст. ложки зеленого горошка, 3 ст. ложки томатного соуса, лавровый лист, корень петрушки, укроп, петрушка, 1/2 чайн. ложки сахара, 2 зубчика чеснока, соль.

Картофель, свеклу, морковь, корень петрушки очистите, нарежьте кубиками и опустите в кипящую воду. Капусту нашинкуйте, добавьте в бульон. Перловую крупу промойте, всыпьте к овощам и варите около получаса. Добавьте лавровый лист, нарезанный чеснок, зеленый горошек, томатный соус, соль, сахар. Доведите до кипения и настаивайте перед подачей полчаса.

Морковный салат с редькой

3 редьки, 5 морковок, 2 ст. ложки 3%-го столового уксуса, 3 ст. ложки растительного масла, соль.

Редьку и морковь очистите от кожуры, нарежьте тонкой соломкой или по отдельности натрите на терке. Редьку отожмите, чтобы удалить горечь, затем смешайте с морковью и посолите. К смеси добавьте уксус, растительное масло и перемешайте.

Котлеты из топинамбура

По 500 г топинамбура и капусты, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 5 ст. ложек растительного масла, 50 г сметаны, панировочные сухари.

Топинамбур очистите от кожуры и натрите на крупной терке. С капусты снимите верхние листья и мелко нашинкуйте. Нашинкованную капусту соедините с топинамбуром, добавьте сметану и тушите до выпаривания влаги под закрытой крышкой. Затем овощи остудите и блендером превратите в пюре. Добавьте яйцо и муку, посолите и быстро перемешайте до однородности. Из овощного пюре сформируйте котлеты, обваляйте в панировочных сухарях и обжарьте с двух сторон в разогретом масле.

Кабачки, тушенные с рисом

1 кг кабачков, 1,5 стакана риса, 1 луковица, 3 ст. ложки растительного масла, по 2 ст. ложки сливочного масла и нарезанного укропа и петрушки, черный перец, соль.

Лук нарежьте мелким кубиком, кабачки очистите от кожуры, сердцевины и нарежьте на мелкие кусочки. Смешайте с нарезанным луком и обжарьте на растительном масле. Рис промойте, залейте водой, посолите и отварите до готовности. В сковороду выложите рис, поверх него — обжаренный лук и кабачки. Посыпьте сверху зеленью, посолите, поперчите, влейте чуть-чуть воды и тушите на маленьком огне несколько минут. Подавайте кабачки в горячем виде, полив их сливочным маслом.

Лечебное меню

Паштет из гороха

Кое-что новенькое

Стакан гороха, 2 стакана воды, по 2 моркови и луковицы, соль, перец, укроп, кориандр, базилик, растительное масло, пакетик фисташек.

Залейте горох водой, оставьте на 2 часа, промойте, воду слейте. Залейте свежей водой, поставьте на огонь. Доведите до кипения, снимите пену, посолите. Уменьшите огонь и варите 30 минут. Морковь и лук очистите. Морковь натрите на терке, лук нарежьте. Половину лука и моркови положите в кастрюлю с горохом, добавьте 0,5 стакана горячей воды, перемешайте. Варите 10-15 минут. Вторую половину овощей выложите на сковороду с растительным маслом, обжарьте до готовности. Укроп порубите. В перекрученный горох добавьте жареные овощи, соль, перец, специи, укроп. Дайте остыть. Выложите на фольгу, лопаткой придайте форму кирпичика. Фисташки очистите и вдавите в поверхность паштета. Заверните в фольгу, оставьте до полного остывания.

Почему женщины так боятся стареть

Еще никогда за всю многовековую историю человечество так не обожествляло молодость, как сейчас. Да и не было стольких способов продлить ее. Начиная с 25 лет мы колем ботокс, скупаем антивозрастные кремы и прицениваемся к пластическим операциям. А все потому, что очень боимся стареть. В чем причина?

СТАРИКОВ СПИСЫВАЮТ СО СЧЕТОВ

Не секрет, что мы нужны только тогда, когда молодые и у нас ничего не болит. Если с человеком что-то случилось, его тут же списывают. Стариков, которые могут себе позволить отдыхать, путешествовать, проблема возраста мало волнует. Наоборот, старость для них — прекрасное время, которое они могут посвятить любимым занятиям. Но это не про нас. Наши люди в возрасте занимаются только тем, что ходят по врачам, а деньги копят исключительно на «черный день». Неудивительно, что этот день настает.

Конечно, от возраста никуда не денешься, но прожить эти годы в тоске по ушедшей юности или радостно — выбор мы всегда делаем сами.

Старость и одиночество для многих — синонимы. Мы уверены, что старый — значит никому не нужный, и потому боимся оказаться в таком положении. Многие думают, что в старости им нечем будет заняться. Всю жизнь мы ставим перед собой цели: сделать карьеру, вырастить детей, построить дачу... Но наступает момент, когда вроде бы все цели достигнуты, и остается только сидеть дома, смотреть сериалы и ждать участкового врача.

ЧТО ПОДТАЛКИВАЕТ К МЫСЛЯМ О ВОЗРАСТЕ

■ **Отражение в зеркале.** Внешность меняется скачкообразно. Долгое время мы не замечаем перемен. Но однажды происходит резкий скачок. Еще вчера все было в порядке, а сегодня вы посмотрели в зеркало и ужаснулись: что со мной?! Затем внешность опять «замирает» на десятки лет, чтобы потом в один «прекрасный» день снова «обвалиться».

■ **Глянец.** Любой женский журнал — это реклама молодости. Даже зная, что внешность красоток там изрядно подкорректировали, мы, ослепленные красотой, об этом почему-то не вспоминаем.

■ **Внезапная болезнь.** Серьезно заболев, мы начинаем прислушиваться к себе: «Ой, что-то у меня сердце слишком сильно бьется!», «Ой, а что у меня со щеками случилось?», «Еще совсем недавно ничего подобного не было. Неужели старею?»...

■ **Смерть кого-то из ровесников.** Причем это событие болезненно как в 25, так и в 50 лет. «Как же так, — думаем мы, — я же с ним в одном классе учился?!» И мы — вольно или невольно — проецируем эту ситуацию на себя: «Значит, и мне недолго осталось».

■ **Выросшие дети.** Когда дети уходят из семьи, родителей одолевает тоска: «Ему уже двадцать?! А сколько же тогда мне?!» Скорее всего, плюс-минус сорок — возраст, в котором жизнь только начинается. Но человек уже торопится записать себя чуть ли не в старики, считая, что у взрослого ребенка не может быть молодых родителей.

БЕГОМ ОТ ВОЗРАСТА!

К боязни возраста нужно относиться как к любому психологическому кризису — рано или поздно он пройдет, и мы будем жить дальше. Изменить количество прожитых лет мы не в силах, зато можем изменить свою жизнь. Чтобы справиться со стрессом, нужно реализовать себя по максимуму: в личной жизни, работе, увлечениях, спорте, общении. Что можно предпринять?

■ **Занимайтесь чем-то непривычным.** Можно начать учить языки или записаться на танцы.

■ **Осуществите давнюю мечту.** Такое событие всегда дарит душевную молодость.

■ **Влюбитесь.** И почувствуйте себя моложе.

А. Б. Буров, психолог

МОЛОДОСТЬ И СТАРОСТЬ — НЕ СТОЛЬКО КОЛИЧЕСТВО ПРОЖИТЫХ ЛЕТ, СКОЛЬКО НАШЕ ОТНОШЕНИЕ К МИРУ И СЕБЕ. МОЛОДОЙ ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СТАРИКОМ, И НАОБОРОТ.

Умные мысли

■ ЛУЧШЕ ПОМАЛКИВАТЬ И КАЗАТЬСЯ ДУРАКОМ, ЧЕМ ОТКРЫТЬ РОТ И ОКОНЧАТЕЛЬНО РАЗВЕЯТЬ СОМНЕНИЯ.

Марк Твен

■ В ТО ВРЕМЯ, ПОКА ГОРДОСТЬ ВЫИГРЫВАЕТ, ЛЮДИ ТЕРЯЮТ ДРУГ ДРУГА.

С. Есенин

■ ОБИДЫ ВООБЩЕ НЕ СЛЕДУЕТ КОПИТЬ. НЕ БОЛЬШОЕ, КАК ГОВОРИТСЯ, БОГАТСТВО.

Е. Леонов

■ ЕСЛИ ВАШЕГО УХОДА НИКТО НЕ ЗАМЕТИЛ, СКОРЕЕ ВСЕГО, ВЫ УШЛИ НЕ ЗРЯ.

Л. Н. Толстой

■ ИЗ ВСЕХ ЖИВЫХ СУЩЕСТВ ОДИН ЛИШЬ ЧЕЛОВЕК НЕ ЗНАЕТ, ЧТО ДЛЯ НЕГО ПОЛЕЗНО.

Плиний Старший

Розовые пяточки в ближайшее время в мои планы не входят

Меня подвело предохранение, так бывает. Но представила, что придется выходить замуж за не очень любимого человека, терпеть его мамашу и быть к ним привязанной минимум два года — и сразу пошла к врачу. А то получилось бы, как у Некрасова: «Будешь ребенка больного качать, буйного мужа домой поджидать». Ну их на фиг! Может, когда-нибудь и рожу, но только если твердо встану на ноги. А пока мне не на кого ребенка вешать. Не повешу же я его на чужую маму?!

Сейчас все сплошь и рядом верующие, благолепные. Говорят: рожай-рожай, мы поможем! Ага, зайки-лужайки, а разгребать все равно мне придется. Поэтому сделала аборт, не захотела никому усложнять жизнь. И никаких моральных терзаний по этому поводу не испытываю.

С парнем мы какое-то время встречались, спали вместе. А после аборта, когда он снова полез, пришлось поставить его перед фактом, что мне еще две недели нельзя быть с ним. Что тут началось! Он сильно обиделся, когда узнал истинную причину, маме пожаловался. Несостоявшаяся свекровь оскорбилась и пошла по друзьям разносить новость. В одном месте не держится у старушки. Но ведь я избавила ее от хлопот! Они радоваться должны, что не напрягла их, а на меня почему-то ополчились. Разумеется, с тем парнем больше не встречаюсь. Считаю, что все сделала правильно. Мне надо высшее образование получить. Розовые пяточки в ближайшее время в мои планы не входят.

Анастасия, Алтайский край

Люди и звери — *Такая история*

Пусть, как на Гаврике, заживёт!

Однажды я нашла на улице щенка и принесла домой. Удивительно, но Гаврик был сильно похож на меня — постоянно попадал в какие-нибудь переделки.

В три годика я упала с телеги и сломала ключицу. В пять — вывих руки: упала с велосипеда. В шесть сломала ногу, катаясь на качелях. В семь в первый класс пошла с двумя сломанными пальцами на левой руке — играла в мяч во дворе. Родители и близкие друзья нашей семьи дарили мне на праздники экипировку для защиты. Причем наперед знали, что не спасет. А мама однажды отвела меня к знахарке. Та пучком травы ткнула в чашку с водой, пошептала что-то — и год я ходила целая. Но потом опять сломала ногу. Так и жила. Папа шутил: «Дочка, иди в медики. Латать себя будешь, а то врачи уже смеются, когда тебя видят».

Однажды нашла на улице щенка и принесла домой. Родители не стали ругаться. Так и прижился у нас Гаврик — маленький и отважный. Удивительно, но щенок был похож на меня — постоянно попадал в переделки. То с кошкой подерется, то ежиные иголки из его носа вытаскивали. Две лапы ломал, бок пропорол гвоздем. Папа с мамой лишь головами качали: «По себе нашла друга! Вместе зализываете раны...»

Как-то зимой, когда я уже училась в вузе, Гаврик убежал. Нашла его в сугробе. Думала, замерз. Рванула к ветеринару. Там нас встретил Сережа. Он не только отогрел Гаврика, но и мое сердце растопил. Теперь новая шутка в нашем доме появилась: «Дочка нашла личного доктора своей собаке». А когда мы с Сережей решили пожениться и состоялось знакомство наших родителей, хохот стоял на несколько этажей. Оказалось, что моя будущая свекровь работает в травмпункте. Ирина Павловна уже лечила мне ожог на ноге, разрыв связок, ушибы... И очень волнуется за внуков: как бы им моя особенность не передалась. И за Сережу тоже: мы тут в поход сходили и оба вернулись раненые. Свекровь руками всплеснула. Снова нас собирает по кусочкам и приговаривает: «Пусть все, как на Гаврике, заживает!»

Светлана, Калининград

Обсудим?

Тошнит от чистюли!..

МОЙ МУЖ УЖАСНЫЙ ЧИСТЮЛЯ И ПЕДАНТ, ОЧЕНЬ БЕРЕЖЛИВО ОТНОСИТСЯ КО ВСЕМУ.

А его машина — ну прям как операционная, в бахилах приходится садиться! Я намного проще. Из-за этого у нас постоянные проблемы. Конечно, поддерживаю порядок, но у него это доходит до крайности. Супруг постоянно упрекает меня, что я не аккуратная, не бережливая. Меня это обижает. Иногда вообще готова развестись! Вышла за него замуж 6 лет назад. Думала — какой чистюля! В доме будет всегда порядок и мне помощь. Но сейчас тошно от этого чистоплюйства до нервного тика. Утром муж вытирается только свежим чистым полотенцем. То, что было вчера вечером — уже грязное! Переодевается по два-три раза на день. Пятнышко где-нибудь — чуть ли не обморок у мужика. Кафель в ванной не блестит как следует? У него трагедия! В доме двое маленьких деток. Стараюсь убираться. Мою полы по 2 раза на день. Пыль вытираю каждый день. Но игрушки все равно разбросаны. Это же дети! А он ворчит, ворчит...

А когда кушают дети, то крошки под столом мужа выводят из себя. Бежит с тряпкой и веником и третметет. И еще по сто раз переглаживает свои рубашки. Видите ли уже помялись, пока висели в шкафу. Свекровь всегда была домохозяйкой, за свои 50 лет ни разу нигде не работала. Такая же, как ее сыночек, чистюля, все время убирается, все намывает, натирает. Вот думаю, неужели у меня одной такая беда в семье — мужчистюля? Жду писем от читательниц, у которых такая же ситуация. Поделитесь своим опытом! Как вы все это терпите и живете?

Наталья, Омская обл.

Недавно подруга чуть не угодила в больницу с давлением

Айболит

А виной тому оказалась тетка из многофункционального центра, куда Наташа обратилась, чтобы поменять паспорт (ей 45 лет исполнилось). Так вот, эта женщина, когда выдавала Наташе электронный талон, очень громко сомневалась в ее возрасте. Уточняла, не просрочен ли паспорт.

Потом, когда уже выдала талон и подруга присела на диван, ожидая вызова, добила: «Вы лучше сознайтесь, что паспорт сильно просрочен, вам тогда в другое окно талончик нужен. А то время зря потеряете». Наташа — натура очень впечатлительная — не знала, куда ей деться от внимания со стороны окружающих. Уж больно громогласной оказалась тетка. Было такое чувство, будто все вокруг оценивали Наталью, на сколько лет она выглядит. И оценка эта была не в ее пользу. Когда вернулась домой, от расстройства подскочило давление. К слову, выглядит она на свои 45 лет, не больше.

Инна, Барнаул

«Да то не сучка, то кобелёк Черныш!»

Айболит

В моем детстве печки топили углем и дровами. И вот как-то бабушке и дедушке привезли уголь. Я пришла из школы, а бабуля дома одна. (Надо сказать, что она плохо слышала.) Высыпали уголь прямо напротив собачьей будки нашего пса по кличке Черныш. Бабушка обрадовалась, что я пришла, дала мне ведро и заставила носить уголь в сарай. Я отнесла одно, другое, шла с третьим. И вдруг у ведра от тяжести оторвалась ручка. Я закричала: «Бабушка, у ведра оторвалась ручка!» — «Да то не сучка, то кобелек Черныш!» — отвечает бабушка. Вот было смеху! Я уже сама бабушка, а до сих пор рассказываю эту историю своим внукам.

В. В. Головня, Пятигорск

Прикинь на себя

Как реагировать на хамство?

ТЕРЯЮСЬ И НЕ ЗНАЮ, ЧТО СКАЗАТЬ

Как научиться спокойно реагировать на хамство? Я всегда теряюсь и не знаю, что сказать. Как говорится, хорошая мысля приходит опосля. Потом думаю: надо было бы это сказать. От этого мне становится еще хуже...

Екатерина, Кемеровская обл.

Прокручивая в голове прошлые обиды, вы наносите себе большой ущерб. Разрядиться, ответив хаму, вы уже не можете. Весь гнев обращается против себя. Поэтому первое, что надо сделать, — запретить себе без конца пережевывать свои обиды.

Жизнь женщины делится на три периода: в первом она действует на нервы отцу, во втором — мужу, в третьем — зятю.

А чтобы вовремя поставить хама на место, заучите несколько фраз. Пусть они всегда будут у вас наготове. Например, спросите обидчика: «Вы специально хотите оскорбить меня?» Это поставит его в тупик. Ведь он-то думал, что восстанавливает справедливость или учит правильно вести себя.

Хорошая фраза: «Можно сказать то же самое, только вежливо». Накал страстей сразу падает до нуля. Если на вас рявкнула чиновница, соберите всю свою волю и спокойно, без тени иронии поблагодарите: «Спасибо, Ирина Сергеевна, вы так хорошо объясняете, что сразу все стало ясно». Это на миг вернет грубиянку к ее глубинному «я», где, возможно, значится, что хамить — плохо.

БАБУШКА ВСЁ ВРЕМЯ ПУГАЕТ

Моя бабушка остро воспринимает негативную информацию. Едва захожу домой, начинает предостерегать, запугивать, сама в постоянном напряжении. Общение с ней становится невыносимым...

А. О. Синческул, Липецкая обл.

Постарайтесь изменить свою реакцию на слова бабушки. Не охайте вместе с ней. Скажите: «Да, такое в жизни бывает». И тут же переведите тему: вспомните о хорошем, поделитесь приятными новостями. Старайтесь всей семьей искать плюсы, а не минусы в жизни — и в своей собственной, и в общественной. Тогда постепенно и бабушка станет ценить и замечать положительные, добрые новости и подпитывать ими себя и вас.

МУЖ НЕ ЛЮБИТ МОЕГО СЫНА ОТ ПЕРВОГО БРАКА

У меня есть сын от первого брака, ему 12 лет. Во втором 2 года назад родился еще один. Я всегда замечала, что муж недолюбливает старшего ребенка, но когда появился младший, все усугубилось. Хотя Павлик (старший) с самого начала тянулся к нему. Сейчас у мужа какая-то навязчивая идея доказать, что старший сын постоянно врет, а я этого не замечаю. Недавно супруг вообще заявил, что ненавидит Павлика. Слава богу, что ребенок ничего не слышал. Как быть? Неужели придется разводиться?

Нина, Оренбургская обл.

Нельзя заставить мужа любить вашего сына. В некоторых случаях люди не могут перешагнуть через себя. И если их заставляют кого-то любить, возникает обратный эффект — они начинают ненавидеть этих людей. Но убедить супруга относиться к ребенку с уважением — достижимая цель. Пусть держится от него на расстоянии, не выражает своего недовольства и тем более того, что испытывает к нему ненависть. Поговорите с мужем об этом, когда оба будете спокойны. Даже если ребенок ведет себя неидеально, у взрослого должно быть больше мудрости и терпения.

М. Н. Скворцова, семейный психолог

На приёме у психолога

«Пусть бы только попробовал нос воротить!»

Айболит

Как-то позвонила мне сестра — пожаловаться. Нашла она в Интернете рецепт котлет из говядины и недозрелой тыквы. Решила приготовить их, но только из жирной баранины и зрелой сладкой тыквы. Еще рецепт слегка подкорректировала по-своему. Котлеты получились отвратительными. Попробовала их Наташка, и ее чуть не вывернуло. Пыталась накормить котлетами сына, но тот после первого же кусочка наотрез отказался есть. И вот она все это мне рассказывает, жалеет, что нет у них ни кошки, ни собаки. Да и муж уехал на неделю, а то бы она эти котлеты скормила ему. Тут я расхохоталась и спросила: «А если бы муж отказался?» Последовал возмущенный ответ: «Пусть бы только попробовал нос воротить! Я готовила, старалась, а он не будет?! Ну, делать нечего, придется завтра их на работу взять, угощу своих девчонок. Не выбрасывать же!»

Дарья, Тверь

Стихи наших читателей

РАННЕЮ ВЕСНОЮ

Распускаются почки,
Просыпается лес,
Дождик — как многоточье
В ярком мире чудес.
Свежий воздух струится,
Зеленеют поля.
Отдохнувшею птицей
Встрепенулась Земля
И в бескрайней вселенной
Продолжает парить.
В мире грубом и бренном
Ей так хочется жить!

НЕ ВСЕ ЦВЕТЫ ЕЩЁ ВОСПЕТЫ

Ложатся годы скошенной травой,
А я люблю встречать свои рассветы.
Не все цветы пока еще воспеты,
Не все еще подарено судьбой...
Поглажу придорожный василек.
Пусть он сорняк, опасный для пшеницы,
А для меня он с детства огонек,
Что до сих пор мешает заблудиться.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Ситуация

Отношения как у брата с сестрой

Я живу со своим молодым человеком в гражданском браке 3 года. Отношения у нас как у брата с сестрой. Я его не люблю и никогда не любила. Просто был такой период, когда была уверена, что больше никого не полюблю. Думала, лучше пусть меня любят. Сейчас очень не хватает чувств. С Сергеем мы постоянно ссоримся из-за ерунды. Такое ощущение, что он меня «тянет вниз» (не хочет развиваться, куда-то ходить, ездить, ничем не интересуется…). При этом сам по себе он человек хороший. Не думаю, что у него есть другая. Хотя Сергей знает, что у меня нет к нему чувств. Да и у него, наверное, тоже. Хочу уйти, но куда? Я из другого города, тогда придется возвращаться на родину. Заводить семью и детей с Сергеем смысла не вижу. Не знаю, что делать.

Светлана, Хабаровский край

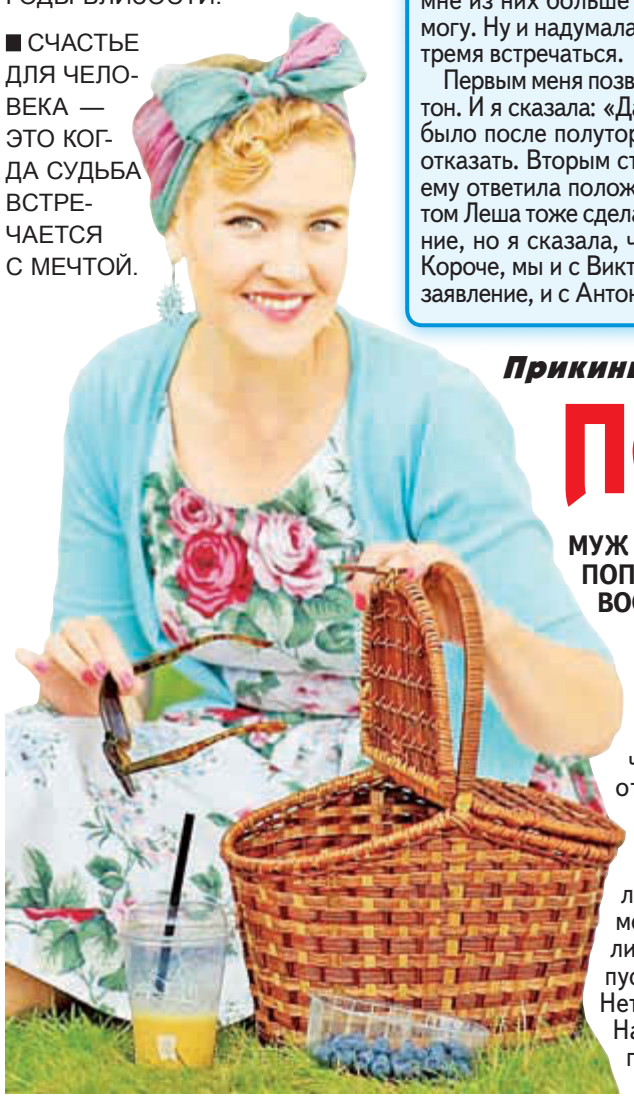
Я тоже не вижу смысла поддерживать отношения, где нет чувств и планов, где вас «тянут вниз». Даже если он хороший, это ничего не меняет — вам с ним плохо. Да и складывается впечатление, что вас, Светлана, никто не держит в этих отношениях, кроме вас самой. Решать — уходить или остаться — только вам. И вопрос не в том, что уходить некуда и не к кому. Уходить вообще нужно не к кому-то, а для чего и для кого. Технически все решается: возвращаться в свой город, снимать комнату с подругой или найти другой вариант. Если захотите, обязательно найдете его. Начнете менять жизнь, и появится уверенность.

Н. О. Рябинина, семейный психолог

Умные мысли

■ НАСТОЯЩАЯ ЛЮБОВЬ НЕ ТА, ЧТО ВЫДЕРЖИВАЕТ ГОДЫ РАЗЛУКИ, А ТА, ЧТО ВЫДЕРЖИВАЕТ ГОДЫ БЛИЗОСТИ.

■ СЧАСТЬЕ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА — ЭТО КОГДА СУДЬБА ВСТРЕЧАЕТСЯ С МЕЧТОЙ.



Кто из женихов мне больше нравится, я решить не могла. Ну и надумала: буду встречаться с тремя

Сегодня иду на свидание к Леше, завтра — к Вите, послезавтра — к Антону, а решить, кто мне из них больше нравится, не могу. Ну и надумала: так и буду с тремя встречаться.

Первым меня позвал замуж Антон. И я сказала: «Да!» Неудобно было после полутора лет встреч отказать. Вторым стал Виктор, и ему ответила положительно. Потом Леша тоже сделал предложение, но я сказала, что подумаю. Короче, мы и с Виктором подали заявление, и с Антоном. Только в другом загсе. А получилось, что обе свадьбы в один день.

Тут-то я призадумалась. Родители ничего не знают, гостей позвали, ресторан заказали. А ко мне то Виктор прибежит кольцо показать, то Антон. Что делать? Настал торжественный день. Я в белом платье села с Виктором в кадиллак, а Антону сказала, что, мол, хочу ему сюрприз сделать и чтобы приходил прямо к загсу. Сама как на иголках, зачем я сдуру все это затеяла?

Перепугалась и говорю шоферу: «Остановите у парка, мне выйти нужно». Остановил. Бросилась бежать вглубь парка. И позвонила Леше: «Выручай!» Все ему рассказала. Он меня и спас, вроде как умыкнул со свадьбы. А потом мы родителям позвонили, чтоб не волновались. Вот кого я, оказывается, по-настоящему любила — Лешу! Только разобраться сразу не смогла!

Ирина А., Москва

У ЖЕНЩИНЫ ПОРАЗИТЕЛЬНАЯ ИНТУИЦИЯ: ОНА МОЖЕТ ДОГАДАТЬСЯ ОБО ВСЕМ, КРОМЕ САМОГО ОЧЕВИДНОГО.

Как там, у них?

Поиск спутника жизни, как и в былые времена, в Таджикистане является делом всей семьи, клана и даже общины. Собираясь в чайхане, старшие обсуждают, кому из молодых уже пора выходить замуж или жениться. Тут же могут быть предложены подходящие кандидатуры. Затем информация по сарафанному радио расходится дальше. И к родителям потенциальных невест начинают обращаться посыльные от семей женихов.

ЛАПША
из писем читателей

Хотел, как крутой парень, взять, прижать ее к стене и поцеловать. В итоге у нее сотрясение мозга.

Валерий, Магаданская обл.

***

У меня сегодня последний спокойный вечер. Завтра из отпуска возвращается мой почти бывший муж. Полагаю, нас ждет бурное выяснение отношений. Он ведь еще не знает, что теперь живет в детской.

Анна, Ростовская обл.

***

Не могу же я всякий раз, отправляясь в постель с женщиной, думать о создании семьи!

Никита, Московская обл.

О поцелуях

Чем они полезны

■ Японские медики утверждают, что поцелуй уменьшает выработку в организме гистамина, вызывающего сенную лихорадку. Но для того, чтобы это произошло, надо лобзаться непрерывно в течение 30 минут.

■ Постоянные поцелуи, которые мужчина дарит одной и той же женщине, — это эффективная прививка от цитомегаловируса через обмен слюной. Так считают британские исследователи. А еще долгий поцелуй нормализует кислотность в полости рта, и если целоваться после трапезы, то это существенно снизит риск кариеса.

■ Терапевты могут вместо лекарств прописывать долгие поцелуи людям с низким давлением, чтобы снимать приступы вегетососудистой дистонии.

■ В Германии ученые определили даже процедуру так называемого оздоровительного поцелуя: он должен длиться три минуты, а мужчине и женщине при этом обязательно нужно смотреть в глаза друг другу.

■ Доказано, что поцелуи благотворно действуют на настроение. Три 20-секундных утренних поцелуя создают романтический настрой на весь день.

■ Поскольку поцелуй приводит в действие от 29 до 34 лицевых мышц, это прекрасное средство для профилактики морщин. К тому же за одну минуту поцелуя сжигается 26 калорий. Так что целуйтесь на здоровье!

Прикинь на себя — **Советы психолога**

Полюби меня опять...

МУЖ УШЕЛ К ДРУГОЙ? НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ, ВСЕ ПОПРАВИМО. КАЖДУЮ ВСТРЕЧУ С БЫВШИМ ВОСПРИНИМАЙТЕ КАК ПЕРВОЕ СВИДАНИЕ.

■ Как все исправить? Вспомните, как бы вы начали строить отношения с новым человеком. Вы бы его умоляли: полюби меня? Шмыгали бы носом и пускали слезу? Нет, нет и нет. Наверняка вы пытались бы ему понравиться, проявить себя с лучшей стороны, показать в выигрышном свете. Именно так и нужно восстанавливать разрушенные отношения.

Все переговоры проводите без драм, слез и истерик. Никакого надрыва. Не давите на жалость. Не уговаривайте быть с вами. Все, что вас унижает, — под запретом. Посмотрите на себя в зеркало и подумайте, что он видит, когда смотрит на вас? Да ужас просто. Единственная верная стратегия — вести себя сейчас как на первом свидании.

■ Мне очень трудно было… Он должен знать, как вам плохо и трудно без него. Кран починить некому, стиральная машина сломалась, денег не хватает. Чем хуже и тяжелее, тем больше шансов его вернуть. Услышав, как вам нелегко живется, он сразу захочет влюбиться в вас с новой силой… Это ход ваших мыслей. На самом деле как раз наоборот. Да, он бросится, но только в противоположном направлении. Люди не любят проблем. Так что соблазнить мужчину сломавшейся стиральной машиной — это фантастика. Да, раньше он и гвозди прибивал, и деньги приносил. Соблазнить его этими «прелестями» теперь не получится. Он желает приятного общения, а не мешок проблем.

■ Что делать? Когда вы общаетесь с ним (случайно встретились на улице или работаете вместе), о проблемах не упоминайте. У вас все хорошо. Единственный минус — вы по нему скучаете. А точнее, по сексу с ним: ведь он идеальный любовник! Но это если разговор зайдет достаточно далеко. А так — никаких неприятностей. Наоборот: он должен прочувствовать ваше благополучие. Только не переусердствуйте: не рассказывайте о толпах поклонников.

О. П. Антонюк, психолог

ПОСТАРАЙТЕСЬ ЗАПОЛУЧИТЬ ВНИМАНИЕ БЫВШЕГО МУЖА. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ЖЕНСКИЕ ХИТРОСТИ И УЛОВКИ. СКАЖИТЕ, ЧТО ХОТИТЕ ОТДАТЬ КАКУЮ-ТО ВЕЩЬ, ПОПРОСИТЕ ПОМОЩИ. БУДЬТЕ ЕМУ ДРУГОМ, КОТОРЫЙ И ВЫСЛУШАЕТ, И ПОДДЕРЖИТ, И ПОЙМЕТ.

Божья коровка — милое создание

Оно обещает удачу тому, на кого изволит приземлиться. Однако эта букашка не так проста, как кажется. Она болеет вполне человеческими заболеваниями. Венерическими...

ДЕВЯТЬ ИЗ ДЕСЯТИ

Об этом заявили британские ученые. Не спешите смеяться над ними. Они исследовали божьих коровок и обнаружили, что девять из десяти страдают грибковым венерическим заболеванием. Никакие другие насекомые не могут «похвастаться» этим. Почему? Как ни странно, всему виной загрязненный воздух — это самая благоприятная среда для размножения тли. А именно тля составляет основу рациона питания божьих коровок. Дальнейшую цепочку отследить не просто: чем больше еды, тем лучше условия жизни. А чем лучше условия жизни — тем интенсивнее растет популяция насекомых. Очнувшиеся от зимней спячки божьи коровки проявляют повышенный интерес к плотским утехам. Потому, набив брюхо отборной тлей, они приступают к главному делу своей жизни, заражая недугом все новых и новых партнеров. Итог плачевный: уже к концу весны 80-95% взрослых особей оказываются заражены венерическими заболеваниями...

ЛЮБОВНЫЙ МАРАФОН

Трудно в это поверить, но милые букашки отличаются крайне разнузданным сексуальным поведением. Эти удивительные существа совокупляются по нескольку раз на дню. Иногда их любовные утехи продолжаются целых 9 часов. При этом оргазм страстной парочки может длиться целых 1,5 часа. Иногда любовная лихорадка настолько ослепляет самцов божьих коровок, что они кидаются на насекомых другого вида. Бывают и вовсе трагедии почище шекспировских: самец божьей коровки, сильно увлеченный своей приятной деятельностью, не замечает, что истощенная подруга уже давно испустила дух.

В СССР СУЩЕСТВОВАЛИ СПЕЦИАЛЬНЫЕ ФЕРМЫ ПО РАЗВЕДЕНИЮ БОЖЬИХ КОРОВОК, ОТКУДА ИХ ЗАБРАСЫВАЛИ В РЕГИОНЫ, «ТЕРПЯЩИЕ БЕДСТВИЕ».

ВРАГОВ У БОЖЬЕЙ КОРОВКИ НЕТ

В силу ядовитости употреблять ее в пищу отказывается даже всеядный тарантул. Кстати, у милого жучка нет сердца. Да-да: сердца в привычном для нас понимании у божьей коровки нет. Ее дыхательная система устроена так хитро, что от кровеносной системы не требуется доставлять кислород к тканям. Вместо сердца у божьей коровки лишь лениво сжимающаяся трубочка, которая прокачивает кровь. А еще божья коровка, по мнению ученых, совершенно не чувствует боли. Зато прекрасно умеет ее снимать у других, в этом были уверены древние знахари. Они советовали закладывать божьих коровок в больной зуб или, раздавив букашек, натирать этой массой десны. Должно быть, боль у пациентов проходила только от одной мысли о предстоящем лечебном сеансе.

ТАКАЯ КОРОВКА НУЖНА САМОМУ

Божья коровка — хищница. Объекты ее охоты — тля, листоблошки и другая огородная или садовая нечисть. У нас, в России, этого добра хватает. Да и божьих коровок тоже. А вот в конце XIX века в Америке этих насекомых не было. Однажды в Калифорнию прибыл ценный груз из Австралии: саженцы апельсиновых деревьев. А вместе с деревцами в Америку явился червец ицерия. Попав в новые земли, где у него не было врагов, червец расцвел — на горе посевам и разорение фермерам. Люди задумались: как извести поганца? Фермеры узнали об удивительном красном жучке в черную крапинку, справляющемся с ицерией на раз. Садоводы отправились бить челом правительству США. И по распоряжению президента в 1883 году из Австралии доставили десант божьих коровок. Жуки, вмиг расплодившиеся на обильном питании, избавили апельсиновые рощи от назойливых вредителей. Некоторые фермеры стали запасать зимовавших жуков и сохранять при плюс 4-6°С. А летом продавать другим, которые оказались не такими сообразительными.

Кстати, в Советском Союзе существовали специальные фермы, на которых разводили божьих коровок. Оттуда их забрасывали в регионы, «терпящие бедствие». Однажды на юге Краснодарского края пляжный отдых был нарушен нашествием жуков. Отдыхающие подумали, что божьих коровок, предназначенных для садов и огородов, по ошибке рассеяли над пляжами. Оказалось, зря сердились: просто божьи коровки мигрировали на зимовку в горы, но сильный ветер занес их на черноморские пляжи...

ДРЕВНИЕ ЗНАХАРИ СОВЕТОВАЛИ ЗАКЛАДЫВАТЬ БОЖЬИХ КОРОВОК В БОЛЬНОЙ ЗУБ ИЛИ, РАЗДАВИВ ИХ, НАТИРАТЬ ЭТОЙ МАССОЙ ДЕСНЫ.

Но это чуть ли не единственное происшествие, связанное с божьими коровками. Время от времени они зачем-то сбиваются в многочисленные «стада» и являются в города и села. Насекомые не причиняют вреда населению, потому люди и любят их. Убить божью коровку всегда считалось плохой приметой. Да и зачем убивать, когда можно продать? В той же Франции божьими коровками торгуют — хоть оптом, хоть в розницу, и доставляют по почте. Цена одной стандартной посылки, состоящей из 60 насекомых, — 12 евро. Недорого, учитывая, что за день один жучок съедает до 50 тлей, а его личинка за время развития — около 800 штук.

■ ЕСЛИ БОЖЬЯ КОРОВКА СЕЛА НА ВОЛОСЫ — ЭТО К ДЕНЬГАМ, ПОВЫШЕНИЮ ПО СЛУЖБЕ, УВАЖЕНИЮ И ПОЧЕТУ.

■ ЕСЛИ НАСЕКОМОЕ ЗАПУТАЛОСЬ В ВОЛОСАХ — ЖДИТЕ БОГАТСТВА.

У всех нас те мужчины, которых мы выбрали

Часто слышу от подруг, что мужчины — сволочи. В моей жизни было несколько мужчин, и ни один из них не был таким. Каждому я благодарна за опыт, эмоции и время, которое провели вместе. Может, мне повезло, а может, потому, что я никогда не отзывалась о них плохо. Муж для меня — святой человек. И не только потому, что и в болезни, и в здравии он всегда рядом. А еще потому, что это мой выбор, который никто не вправе осуждать и обсуждать.

Каждый раз, когда отношения заканчивались, я анализировала, где была не права. После разрыва не было ненависти, желания никого не видеть. Могла запросто встретиться в кафе, поговорить. Я не устраивала истерик, была благодарна за честность. Считаю, что в отношениях много зависит от женщины. У всех нас те мужчины, которых мы выбрали.

Рушана, Татарстан

«Валера, опять ты шатался всю ночь?»

Я проводила с ребенком каждое лето у бабушки в деревне. Утром просыпалась под вопли соседки тети Люды: «Валера! Опять ты шатался всю ночь? Где на этот раз гульбанил?»

Как бы ни вел себя Валера — тот еще кобель, который неизвестно где шарахался всю ночь, а наутро тетя Люда его прощала: «Ведь под одной крышей живем». А Валера — это гусь. А вы что подумали?

Ирина, Костромская обл.

Стихи наших читателей

ЛЮБОВЬ БЕЗ ВЕРЫ

Я по приказу никогда
Любить и верить
не пыталась.
Мне вера точно не досталась.
Любовь — как речки берега:
То удивляла красотой,
Порой чернела от прогалин,
Ее туманы покрывали...
Цветы безудержной весной
И пахли, и росли без меры,
Все выше, гуще, красивей.
Любовь всех радостей
сильней.
А у меня она без веры...

КОСМОС ТО ЛИ БЛИЗКО, ТО ЛИ ДАЛЕКО?

Просыпаюсь ясной ночью.
Небо льется молоком.
То ли космос близко очень,
То ли очень далеко?
Мне и больно, и обидно
От того, что на Земле
Жизнь из космоса не видно
Ту, что плещется во мне.
Ту, что плачет и ликует,
Ту, что ластится внутри.
Ты на дочь свою родную
Сверху, космос, посмотри.

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

ОТБРОСИМ МЫСЛЬ НЕДОБРУЮ С УТРА...

Листаю книгу памяти опять
И взвешиваю груз
десятилетий,
Пытаясь что-то главное
понять
В запутанном из слов
и междометий.
Вот иволга так жалобно
поет,
Посвистывает быстрая
синица,
И детство босоногое мое
Мне только иногда ночами
снится.
Как чувствую я в маминой
руке
Свою по-детски маленькую
руку,
Мы счастье догоняем налегке,
Прислушиваясь к дятловому
стуку.
А время убегает в никуда,
Мы тоже убегаем друг
от друга.
И нет следов, их заметает
вьюга,
И память остается
без следа.
И все же есть прекрасная пора,
Не старость, но, увы, уже
не детство.
Отбросим мысль недобрую
с утра
И никому ненужное
кокетство...
Мне лет, прожитых
в здравии, не жаль,
С годами все становятся
мудрее.
И урожай добра в нас
вольно зреет,
И пожинаем мы тот
урожай.

С. В. Саблин, Волгоград

Блаженные России

Они ходили босиком в морозы, их почитали и боялись

Василий Блаженный

Ни в одной стране не было столько юродивых, как в нашей. Они ходили босиком в морозы, переодевались в одежду противоположного пола, хулиганили, но их почитали и боялись. Юродивые могли без приглашения войти в любой дом и говорить на «ты» даже с царями. О самых знаменитых блаженных России.

ВАСИЛИЙ БЛАЖЕННЫЙ

С детства он постоянно молился и работал в мастерской у сапожника. Однажды в лавку зашел купец и заказал много новых сапог. Подросток посмеялся над тем, что странно заказывать столько сапог, если осталось жить один день. И действительно, на следующий день купец умер. Блаженный всегда странно себя вел: то опрокидывал лоток с калачами, то проливал кувшин с квасом. Рассерженные торговцы били его, а тот с радостью принимал побои и благодарил за них Бога. Затем выяснялось, что калачи испечены из муки с вредными примесями, а квас был негодным. Блаженный кидал камни в дома добродетельных людей и целовал стены, где творились кощунства. Он объяснял это тем, что у первых снаружи виснут изгнанные бесы, а у вторых плачут ангелы.

Однажды прохожие девицы посмеялись над наготой юродивого и мгновенно ослепли. Одна из них пошла, спотыкаясь, за Василием и упала ему в ноги, умоляя о прощении и исцелении. Блаженный спросил: «Отселе не будешь ли паки смеятися невежественно?» Девица поклялась, и Василий исцелил ее и остальных.

Один купец решил построить каменную церковь, но трижды своды ее падали. Он обратился за советом к юродивому, и тот направил его в Киев: «Найди там убогого Иоанна, он даст тебе совет, как достроить церковь». Приехав в Киев, купец разыскал Иоанна: тот сидел в бедной хате и качал пустую люльку. «Кого ты качаешь?» — спросил купец. «Родимую матушку, воздаю неоплатный долг за рождение и воспитание». Тогда только вспомнил купец свою мать, которую выгнал из дома, и ему стало ясно, почему он никак не может достроить церковь. Вернувшись в Москву, он возвратил домой мать, попросил у нее прощения и достроил церковь.

Однажды Василий Блаженный разбил камнем чудотворный образ Божьей Матери на Варваринских воротах. На юродивого набросились паломники и начали избивать. Блаженный сказал: «А вы поскребите доску!» Удалив красочный слой, люди увидели, что под изображением Богоматери скрывается дьявольское изображение.

ИВАН ЯКОВЛЕВИЧ КОРЕЙША

К Ивану Яковлевичу ехали за советом и молитвой со всех концов России. Ясновидящий, прорицатель и блаженный не был канонизирован, но до сих пор на его могилу возле Ильинской церкви в Москве идут люди. Родился он в семье священника в Смоленске, но сам, закончив Духовную академию, священником не стал. Горожане его и боялись, и обожали. Он до тончайших деталей предсказывал смерть, рождение, сватовство, войну. В 47 лет его поместили в сумасшедший дом, и этих стен он уже не покидал. Занимал Иван Яковлевич маленький уголок у печки в большой комнате, остальное пространство заполняли посетители. К нему ходила вся Москва, причем многие из любопытства. Лечил он экстремально: то девицу на колени посадит, то почтенную матрону нечистотами обмажет, то подерется с жаждущим исцеления. Терпеть не мог глупых людей и нелепых вопросов, зато с такими личностями, как, например, Гоголь, филолог Буслаев, историк Погодин, говорил долго и при закрытых дверях.

КСЕНИЯ ПЕТЕРБУРГСКАЯ

Во время правления императрицы Елизаветы Петровны она была женой придворного певчего. Оставшись в 26 лет вдовою, Ксения раздала все имущество бедным, надела одежду мужа и странствовала 45 лет, нигде не имея постоянного жилья. Главным местом ее пребывания был Петербург. Ксения, не смотря на время года и погоду, уходила на ночь в поле и молилась до рассвета. Однажды рабочие, строившие каменную церковь на Смоленском кладбище, стали замечать, что ночью кто-то натаскивает на верх строящейся церкви горы кирпича. Невидимым помощником была блаженная Ксения. Горожане считали за счастье, если она заходила к ним в дом. При жизни ее больше всего почитали извозчики, была даже примета: удастся Ксению подвезти — жди удачу.

АННУШКА

При Николае I в Петербурге большой популярностью пользовалась юродивая старушка Аннушка. Маленькая женщина 60 лет, с тонкими красивыми чертами лица, бедно одетая и всегда с ридикюлем в руках. Она была знатного происхождения, бегло болтала по-французски и по-немецки. В молодости Аннушка была влюблена в офицера, который женился на другой. Несчастная покинула Петербург и вернулась через несколько лет уже юродивой. Аннушка ходила по городу, собирала милостыню и тут же раздавала другим. Большей частью проживала она то у одного, то у другого человека на Сенной площади. Бродила по городу и предсказывала события. Добрые люди определили ее в богадельню, но там милая старушка проявила себя на редкость отвратительной особой. Часто устраивала ссоры, извозчиков била палкой вместо того, чтобы заплатить.

На Руси считалось, что юродивый на ступенях храма приносит в него счастье. А если прикоснешься к юродивому, получишь благословение божье.

ПАША САРОВСКАЯ

Прасковья Саровская родилась в Тамбовской губернии и прожила более 100 лет. В юности она сбежала от крепостных хозяев, приняла постриг в Киеве. Тридцать лет прожила отшельницей, а после поселилась в Дивеевском монастыре. Те, кто знал ее, вспоминали, что постоянно носила с собой куколок, которые заменяли ей родных и друзей. Все ночи блаженная молилась, а днем жала серпом траву и вязала чулки. Богородицу называла «маменькой за стеклышком», а во время молитвы могла приподниматься над землей. В 1903 году Прасковью навестили Николай II с супругой. Паша Саровская предсказала гибель династии и реки невинной крови. После встречи она постоянно молилась и делала поклоны перед портретом царя. Перед собственной смертью в 1915 году Прасковья Саровская поцеловала портрет императора со словами: «Миленький уже при конце».

Паша Саровская

ПРОКОПИЙ УСТЮЖСКИЙ

Он стал первым святым, кого церковь прославила в лике юродивых. Прокопий был купцом, но познав христианство, раздал богатство и принял «юродственное Христа ради житие». Отправившись в Великий Устюг, спал на паперти, а пищу принимал от богобоязненных горожан и ничего не брал у богатых. Прокопий Устюжский не пользовался особым авторитетом. Но однажды в церкви он стал призывать к покаянию, кричал, что горожане погибнут «огнем и водою», но ему не поверили. Лишь когда страшные тучи нашли на город и земля затряслась, все прибежали в церковь и стали молиться. Трагедии удалось избежать: каменный град разразился в 20 верстах от Великого Устюга.

ПРОКОПИЙ ВЯТСКИЙ

Однажды в поле Прокопия ударило молнией. После того, как говорили в старину, он «повредился умом»: рвал на себе одежду, топтал ее и ходил голым. В 20 лет тайно от родителей отправился в Хлынов и принял обет молчания. С тех пор никто не слышал от него ни слова. Он молча предсказывал выздоровление или смерть: приподнимал больного с одра — выживет, начинал плакать и складывать руки — умрет.

Однажды перед пожаром поднялся Прокопий на колокольню и звонил в колокола, предупреждая всех. В 49 лет он предугадал свою кончину: усердно помолился, отер тело снегом и вскоре умер.

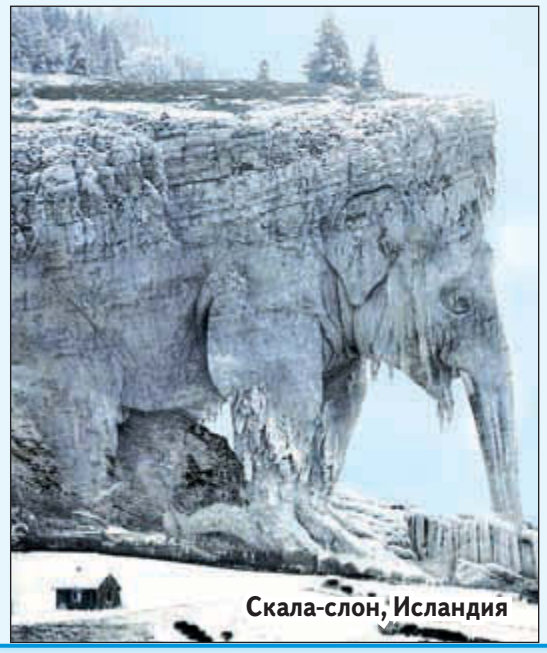
Рассказать хочу о мгновениях, когда находилась между жизнью и смертью

Когда мне делали операцию под общим наркозом, у меня ненадолго остановилось сердце. Благодаря Богу и врачам закончилось все хорошо. Но рассказать я хочу именно о тех мгновениях, когда находилась между жизнью и смертью. Воспоминания начинаются с того, что я лечу по широкой трубе. Полет был беззвучным. Ветер не свистел в ушах, не обдувал тело. Потом впереди забрезжил свет, я вылетела в какое-то безбрежное пространство и увидела перед собой огромный светящийся шар, чем-то похожий на солнце. Самое удивительное, что он оказался разумным существом. Передо мной замелькали объемные картинки, кусочки прожитой жизни. Когда видела ситуацию, в которой делала что-то скверное другим людям, шар задавал вопрос (воспринимала его я мысленно): «Тебе не стыдно?» В этот момент видела себя как бы со стороны, оценивала все взглядом постороннего человека. И тут же накатывал дикий стыд: зачем я совершила такое? Картинки мелькали одна за другой. В какой-то момент все остановилось. Шар велел мне возвращаться назад и делать людям только добро, любить людей. Еще он сказал, что самое главное в мире — любовь. В следующее мгновение я ногами вперед влетела в черную трубу. Что было дальше, не помню. Пришла в себя уже на койке в больничной палате...

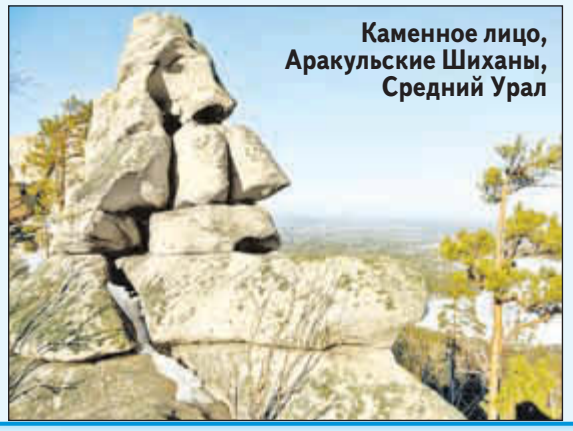
Е. Е. Суровцева, Тамбовская обл.

Природа чудит...

Скала-поросенок, Сахара



Скала-слон, Исландия



Каменное лицо, Аракульские Шиханы, Средний Урал

«Больше не Гейдж!»

Кошмарики

УВЕЛИЧИЛСЯ В 2 РАЗА

Дальнобойщик из Новой Зеландии упал на воздушный клапан высокого давления. Тот пронзил мужчине левую ягодицу и накачал бедолагу воздухом, в два раза увеличив его в объеме и едва не убив. Водитель выжил, но еще три дня избавлялся от излишков воздуха, испуская газы.

ПРУТ ПРОШЕЛ СКВОЗЬ ГОЛОВУ

Это произошло еще в XIX веке и до сих пор считается чудом. Гейдж работал строителем на железной дороге. И вдруг — взрыв! Металлический прут длиной больше метра прошел сквозь его левую щеку и вышел в верхней части головы. Врачам удалось вытащить прут, но у мужчины возник паралич левой стороны лица и произошли изменения в психике. Этот случай стал самым известным в истории неврологии. И не только потому, что пострадавший выжил после такой травмы. После ранения Гейдж стал в буквальном смысле слова другим человеком. Из 25-летнего приветливого парня он превратился в грубого и вульгарного человека. Изменения в его личности и поведении были настолько глубокими, что его друзья и знакомые заявили: «Это больше не Гейдж». Хотя личность Гейджа изменилась, он смог путешествовать и нашел работу, прожив несколько лет в Южной Америке. Умер он спустя 12 лет из-за несчастного случая.

ВЫЖИЛА ПОСЛЕ ОБЕЗГЛАВЛИВАНИЯ

В январе 2007 года 30-летняя Бэлла поступила в больницу после страшной аварии. Дверь машины практически захлопнулась на ее шее. Все связки и сухожилия, связывающие головной мозг со спинным, были разорваны. Произошли перелом черепа, повреждение глазного нерва и кровоизлияние в мозг. Но сам позвоночник почти не пострадал. Девушку не только удалось спасти, но даже избежать паралича. В больнице к ее голове и шее прикрутили 9 винтов. Женщина отделалась нарушением речи и потеряла способность видеть левым глазом.

■ ЧТОБЫ ЗАЩИТИТЬ ДОМ ОТ ЗЛЫХ СИЛ, ПОВЕСЬТЕ НАД ВХОДНОЙ ДВЕРЬЮ ЦВЕТЫ БАРВИНКА.

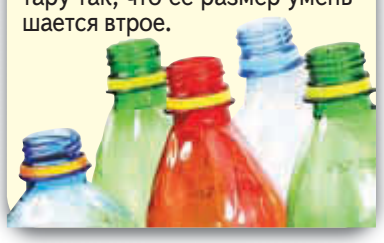
■ КОРОБКА С «КУРИНЫМИ БОГАМИ» — КАМНЯМИ С ДЫРОЧКАМИ — ИЛИ НОЖ ПОД ПОРОГОМ ТОЖЕ СПОСОБНЫ ЗАЩИТИТЬ ДОМ.

Ей-богу, правда!

Передаём бутылки за проезд

Из-за перенаселения Китай сильно страдает от пластикового мусора.

Властям приходится идти на различные ухищрения, чтобы справиться с проблемой. Например, пластиковые бутылки китайцы могут сдавать в обмен на билеты в метро. В Пекинском метрополитене стоят специальные автоматы, которые принимают от пассажиров пластик. Для покупки одного билета требуется не меньше двадцати бутылок. Устройство после приема бутылки сжимает тару так, что ее размер уменьшается втрое.



Такая история

Из почты «Айболита»

«Ничего не бери у покойника»

Это мне сказал сухонький карельский старичок с удочкой. Речка там была хорошая, рыбная, но клевало в тот день плохо, и мы разговорились.

«Я уцелел только потому, что никогда ничего у покойников не брал. Это мне бабка, провожая на войну, накрепко наказала. А бабка Евдокия знала в этих делах толк. Из всей деревни я один в сорок пятом вернулся». — «А брали?» — задал я глупый вопрос, скорее для развития темы. «Брали! И еще как брали, — присвистнул дедок. — Как же иначе? Обувка, например, хорошая всегда в дефиците была. Зимой — валенки, осенью — сапоги. А уж наши или фрицевские — какая разница. Шинели брали, телогрейки. У фрицев и того поболе — часы, фонарики, утварь всякую... Мастера фрицы были на всякие походные штучки. Обувка немецкая, опять же... Только я тебе вот что скажу: кто у покойника брал, того спустя несколько дней убивали. Неважно как — снайпер, в атаке или при бомбежке. Важно, что убивали...»

Недавно ездил на Урал. Родительский день в это время был. Поехал с друзьями на кладбище. Трогательно это проходит в сельской местности. Люди накрывают на кладбище столы, кладут конфеты, печенье, даже бутерброды с салом и ветчиной. Стопки покойникам наливают. И еще все там друг друга знают. Помянув, люди стали подходить друг к другу, здороваться, вспоминать и снова поминать. Трогательно, совсем не так, как в городе.

Вижу девочку лет четырнадцати. Растет такой стебелек в русской глубинке, ходит в школу, помогает по дому родителям, а еще с книжкой сидит в саду на качелях, читает Тургенева, Чехова. А сейчас этот рыжик бродит по погосту, время от времени останавливается у могил и кладет в пакет вкусности... Страшно стало за нее.

Уже когда засыпал, вспомнил наш погост. Мы тогда жили беднее. Шоколадные конфеты на могилки люди не клали — клали карамельки, ириски, кусочки сахара. Нам, малышам, взрослые строго-настрого наказывали ничего с могилок не брать. Мол, высунет покойник костлявую руку из земли и заберет к себе. Впечатляло! А Мишка с соседней улицы, едва стемнело, пошел на погост и полные карманы карамелек набрал. Потом хвастался, что никаких покойников там нет. Мы Мишке даже завидовали. Через месяц Мишка заболел и умер. У него был острый лейкоз — очень плохая, неизлечимая болезнь. Мучительно думать, что это от кладбищенских карамелек.

Иван, Ростовская обл.

Цифры и факты

■ АНТАРКТИДА — САМАЯ БОЛЬШАЯ ПУСТЫНЯ В МИРЕ. ХОТЯ СОВСЕМ НА НЕЕ НЕ ПОХОЖА. В ГОД ЗДЕСЬ ВЫПАДАЕТ МЕНЬШЕ 5 СМ ОСАДКОВ, ТОГДА КАК В САХАРЕ ИХ ВЫПАДАЕТ ДО 10 СМ.

■ В ЛЕСОТО (АФРИКА) ЕСТЬ ВЗЛЕТНАЯ ПОЛОСА, ГДЕ АЭРОПЛАНЫ РАЗГОНЯЮТСЯ, А ПОТОМ СРЫВАЮТСЯ С УТЕСА И ПАДАЮТ, ПОКА НЕ НАБЕРУТ НУЖНУЮ СКОРОСТЬ.

СТАРАЯ ДРУЖБА, КОТОРУЮ РЕГУЛЯРНО ПРОТИРАЮТ АЛКОГОЛЕМ, НЕ ТОЛЬКО НЕ РЖАВЕЕТ, НО И БЛЕСТИТ КАК НОВЕНЬКАЯ.

Самому древнему хлебу 14 тысяч лет

Когда появился хлеб?

Считалось, что около 10 тысяч лет назад, когда возникло земледелие и люди научились выращивать злаки, собирать урожай, молоть зерно. Но недавно археологи при раскопках в Иордании нашли обугленные остатки хлеба, возраст которого составляет... 14 тысяч лет. Пшеничная и ячменная мука из диких злаков, корни растений, вода — такой рецепт самого древнего в мире хлеба. Зерно измельчали, потом просеивали и замешивали. По вкусу и форме, как утверждают ученые, древний хлеб бал похож на лаваш или питу. Выпекался только по большим праздникам, поскольку собирать зерна диких злаков круглый год было нереально. И тем не менее это самый настоящий хлеб. По мнению исследователей, именно из-за трудоемкости процесса приготовления эта еда стала восприниматься как особенная. Такое отношение к хлебу сохранилось до наших дней.

От витилиго

Народные рецепты

■ Разотрите корень одуванчика до консистенции сметаны и смешайте с медом в пропорции 1:3. Смажьте пораженные места, держите полчаса и смойте молочной сывороткой.

■ Натирайте пораженный участок кожи соком корня веревня 2 раза в день. Это придаст пятну цвет легкого загара, а со временем сравняет его с цветом кожи.

■ Зеленые листья и околоплодники грецкого ореха, взятые поровну, залейте спиртом в соотношении 1:10. Пятна смазывайте 1-2 раза в день в течение нескольких месяцев.

■ Поместите в литровую банку шесть подсушенных стручков красного перца и залейте 0,5 л водки. Закройте банку крышкой, обмотайте тканью и поставьте в темное место на 25 дней. Каждый день настойку нужно встряхивать. На 26-й день перец выньте, а полученное снадобье втирайте в белые пятна в течение 5-10 минут 3 раза в сутки. После того как вотрете, полчаса нужно находиться на солнце — так, чтобы оно попадало на пораженную кожу.

■ Смазывайте пятна в течение месяца березовым дегтем. Сделайте небольшой перерыв и повторите лечение. Пятна становятся заметно меньше уже после первого курса.

МАТЕМАТИКА ЖИЗНИ: РОДИТЕЛИ — КОНСТАНТА, ЖЕНА — ПЕРЕМЕННАЯ, А ДЕТИ — НЕИЗВЕСТНЫЕ.

Кожа стала жирной?

Чтобы убрать ненужный блеск и очистить поры, попробуйте простую маску на основе активированного угля. Измельчите 2 таблетки ложкой или другим подручным предметом прямо в упаковке. Смешайте порошок с водой так, чтобы получилась густая кашица. Нанесите ее на очищенную кожу на 10-15 минут. Затем умойтесь, стараясь не тереть кожу, после чего увлажните ее кремом или сывороткой. Лицо сразу станет свежим и матовым, а черные точки посветлеют. Делать такую маску можно не чаще двух раз в неделю, чтобы не пересушить кожу.

Пот не доставит вам хлопот

Думаю, многие сталкиваются с такой неприятной проблемой, как запах пота. Поэтому решила написать в «Айболит» и поделиться рецептом ментоловой воды, которая отлично справляется с потом. Такая водичка сужает поры — вот в чем ее секрет. Делаю я ее сама. Развожу 3 ст. ложки квасцов (продаются в аптеке) в 100 мл дистиллированной воды. Отдельно смешиваю 1/2 ст. ложки ментола с 50 мл одеколона. Потом все соединяю и перемешиваю. Осталось только смазать проблемные места, и пот больше не доставит хлопот.

Ирина, Оренбургская обл.

Лишние сантиметры уйдут

После такой процедуры кожа становится подтянутой, эластичной. Плюс уходят лишние сантиметры, с которыми не справляется диета. Попробуйте, не пожалеете. Разогрейте 2 ст. ложки меда на паровой бане, постепенно добавьте столько же оливкового масла, постоянно помешивая, и 5 ст. ложек сухой горчицы. Нанесите смесь на проблемные участки, оберните сверху пищевой пленкой, завернитесь в простыню и укутайтесь одеялом. Через 30 минут смойте. Я делаю такие обертывания 2 раза в неделю в течение месяца.

Людмила, Саратов

Для густых бровей

■ СМЕШАЙТЕ ПО 10 МЛ ОЛИВКОВОГО МАСЛА И ПО 15 МЛ КАСТОРОВОГО И ЛЬНЯНОГО. ПРОПИТАЙТЕ СМЕСЬЮ ВАТНЫЕ ТАМПОНЫ И ПРИЛОЖИТЕ НА 15 МИНУТ К БРОВЯМ.

■ НЕБОЛЬШИЕ САЛФЕТКИ СМОЧИТЕ В СПИРТОВОЙ НАСТОЙКЕ КАЛЕНДУЛЫ. ПРИЛОЖИТЕ КОМПРЕСС К БРОВЯМ И ОСТАВЬТЕ НА 15 МИНУТ.

Как там, у них? — *Уроки красоты*

Венесуэла, которую мир потерял

До начала этого года, когда в стране оставался хоть какой-то порядок и немного еды с туалетной бумагой в придачу, Венесуэла считалась настоящим раем на Земле, а венесуэлки — самыми красивыми женщинами на этой планете.

Они занимали призовые места на конкурсах красоты «Мисс Мира» и «Мисс Вселенная». Целая армия красавиц стали звездами кино, сериалов и подиумов, не говоря уже о толпах иностранцев, которые нашли в этой благословенной земле идеальных жен. Но теперь, похоже, этой истории пришел конец. Венесуэлки, еще недавно не мыслившие себя без фитнес-клубов или салонов красоты, мечтают только о том, как бы получить посылки с самыми необходимыми для женщины вещами. Ведь в стране сегодня нет не только хлеба и мяса, но и элементарных средств гигиены и ухода за кожей.

Что помогало венесуэлкам быть самыми красивыми в мире? В 80-х годах XX века, пока в остальном мире не жалели средств для воспитания олимпийских чемпионов, в Венесуэле разработали систему по производству красавиц. Возможных королев красоты начинали готовить сразу после первого дня рождения, когда им прокалывали ушки. Девочек приучали принимать душ трижды в день, мыть волосы перед каждым выходом из дома, уничтожать любую растительность ниже шеи и ходить только на шпильках. Во время полового созревания к процессу подключались компьютеры. Для каждой девочки создавалась своя программа, которая моделировала ее идеальный образ. И только после этого в дело вступали косметические хирурги. Вот так общими стараниями возникал идеал венесуэлки — рост 175 см, размеры — 90-60-90 и обязательно брюнетка с копной иссиня-черных волос. Остальным девушкам — с темной кожей, индейскими корнями, азиатской внешностью — наверх было просто не пробиться. Считалось также, что светлый цвет волос не соответствует венесуэльскому генотипу и чужд национальному духу.

Коррекция внешности девушек в ту пору не была редкостью. Но в Венесуэле этот процесс финансировало государство. За три десятилетия страна потратила на это дело больше миллиарда долларов. Взамен получила более тридцати побед и призовых мест на конкурсах и славу главного женского цветника. Конечно, на эти деньги можно было построить, например, три нефтеперегонных завода. Но зато за время проекта количество иностранных туристов в Венесуэле увеличилось в полтора десятка раз, чего и добивалось государство, а число браков венесуэлок с иностранцами возросло аж на два порядка. К сожалению, теперь красотки из Венесуэлы думают не о конкурсах, а о том, как накормить своих детей.

От мешков под глазами

ДВА МАРЛЕВЫХ МЕШОЧКА НАПОЛНИТЕ ИЗМЕЛЬЧЕННЫМИ ЛИСТЬЯМИ ПЕТРУШКИ И ОПУСТИТЕ ИХ В КИПЯТОК НА МИНУТУ. НЕМНОГО ОСТУДИТЕ И ПРИЛОЖИТЕ К ГЛАЗАМ НА 10 МИНУТ.

Базилик я использую не только на кухне

Очень люблю базилик и использую его не только в кулинарии, но и в косметических целях. Чистую сухую банку доверху наполняю, не приминая, свежими чистыми листьями базилика. Затем тщательно уплотняю и доливаю освободившееся место нерафинированным подсолнечным маслом. Плотно закрываю крышкой и настаиваю месяц в темном месте. Затем процеживаю через 4 слоя марли и отжимаю листья. Разливаю в бутылки из темного стекла. Ежедневно смазываю руки и ногти. Кожа становит бархатистой, а ногти крепкими. Раз в неделю принимаю ванну — развожу 1 ст. ложку масла в 1 стакане горячего молока и добавляю в горячую ванну. Принимаю ее 15 минут.

И. Алданова, Чебоксары

Как украшения влияют на здоровье

ЗОЛОТО, СЕРЕБРО, КАМНИ И БИЖУТЕРИЯ СПОСОБНЫ НЕ ТОЛЬКО УКРАСИТЬ ОБРАЗ, НО И ПОПРАВИТЬ ЗДОРОВЬЕ.

* Украшения из золота бодрят, из серебра — помогают успокоиться.

* Золотое кольцо на большом пальце руки помогает при заболеваниях верхних дыхательных путей, на среднем пальце — при варикозе. Гипертоникам стоит носить серебряное кольцо на указательном пальце. А вот страдающим тахикардией нужно держаться подальше от золота.

* Традиционная дырочка в мочке уха хорошо влияет на зрение. Серьга в верхней точке ушной раковины нормализует давление, а сбоку — улучшает состояние миндалин.

* Минералы хорошо помогают при нарушениях в работе нервной системы, благотворно действуют на сосуды головного мозга. Успокаивают сапфир, лазурит, бирюза, жадеит, нефрит. При невралгии и последствиях сотрясения мозга помогут аметист, чароит, сиреневый халцедон, турмалин. Тонизируют нервную систему гранат, рубин, сердолик, яшма.

* Жемчуг повышает свертываемость крови, укрепляет миокард, регулирует тонус сосудов.

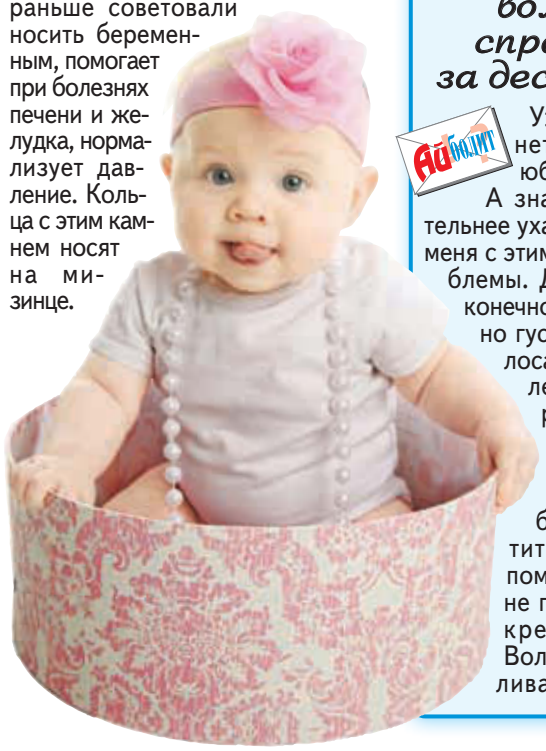
* Янтарь полезен при заболеваниях щитовидной железы.

* Топаз снимает стресс, обостряет вкусовые ощущения и даже укрепляет щитовидку. Кольца с ним желательно носить на указательном пальце правой руки и в золоте.

* Бриллианты избавляют от головной боли, улучшают настроение, укрепляют память, помогают очистить организм от шлаков. А еще защищают от пигментных пятен.

* Улучшает кровообращение и иммунитет гранат.

* Изумруд, украшения с которым раньше советовали носить беременным, помогает при болезнях печени и желудка, нормализует давление. Кольца с этим камнем носят на мизинце.



С раздражением на коже после удаления волос алоэ справляется за десять минут

Уже совсем скоро начнется пора коротких юбок и голых коленок. А значит, придется тщательнее ухаживать за ногами. У меня с этим были большие проблемы. Дело в том, что мои конечности покрыты довольно густыми и темными волосами. Брить их бесполезно — уже на второй день появляется жесткая щетина. И даже то, что сейчас полно средств для борьбы с лишней растительностью, мне не помогало. Что я только не пробовала. Начала с кремов-депиляторов. Волосы послушно отваливались, но на коже оставались ярко-красные пятна, которые к тому же чесались. Показывать такие ноги — только людей пугать. Потом купила электрический эпилятор. Казалось бы, мечта — волоски удаляются с корнем, долго не отрастают. Но после эпилятора все ноги были в ярких прыщах. Раздражение не сходило почти неделю. А там уже и новые волосы отрастали. Эпиляция в салоне дала точно такой же эффект. Мастер сказала, что кожа у меня слишком чувствительная, ничего не поделаешь. Так бы я, наверное, и мучилась, если бы подруга не посоветовала мне одно средство. Нужно срезать несколько толстых листьев алоэ, подождать, пока немного вытечет сок (я оставляю листья минут на 15), потом разрезать листочки вдоль и ложкой выскрести мякоть. Разбавить массу водой в пропорции 1:5 и смазать раздраженную кожу. Покраснение проходит буквально через 10 минут.

Марина, Астрахань

Пивные маски для волос

■ **Для роста волос.** Литром пива залейте 200 г ржаного хлеба и оставьте на 2 часа для брожения. Затем массу как следует взбейте миксером или блендером. Нанесите на чистые волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку, сверху платок или полотенце, держите 30-40 минут. Потом смойте теплой водой с добавлением уксуса (1 ст. ложка на 3 л воды).

■ **От секущихся кончиков.** Смешайте 1 стакан пива и 1 ст. ложку оливкового масла. Нанесите на чистые волосы, наденьте полиэтиленовую шапочку, утеплите сверху платком или полотенцем. Держите 20-30 минут, затем смойте теплой водой.

■ **Для ломких волос.** Смешайте полстакана пива и полстакана кефира. Нанесите на чистые волосы и наденьте полиэтиленовую шапочку, сверху платок или полотенце. Держите 20-30 минут, затем смойте теплой водой.

Прикинь на себя — *Советы визажиста*

Рисуем стрелки

КАК ПОДЧЕРКНУТЬ КРАСОТУ ГЛАЗ С ПОМОЩЬЮ РАЗНЫХ ВИДОВ СТРЕЛОК.

1 **Классическая стрелка.** Делает форму глаз более правильной. Жидкой подводкой или карандашом проведите от внутреннего угла глаза черту вдоль линии роста верхних ресниц. К наружному углу сделайте стрелку толще и слегка приподнимите хвостик. Такая стрелка не смотрится на маленьких и узких глазах.

2 **Стрелка по контуру.** Делает форму глаза вытянутой. А акценты на наружных уголках — актуальный прием для рядом посаженных глаз. Используйте лайнер-фломастер. Проведите от внутреннего уголка глаза тонкую линию. На середине века немного приподнимите ее и нарисуйте контур стрелки у внешнего уголка. Не рекомендуется женщинам с широко посаженными глазами.

3 **Каллиграфическая.** Подходит почти всем, даже тем, у кого веки нависают и прикрывают глаза. Лучше нарисовать стрелки подводкой четкой линией. Подчеркните ресничный контур по всему подвижному веку, расширяя стрелку к наружному углу глаза. В этом месте нарисуйте подобие ступеньки и выведите высокий длинный хвостик у внешнего уголка. Такая графичная стрелка смотрится эпатажно, но возможна и в повседневной жизни. Такую стрелку лучше не рисовать при узких, вытянутых по форме и широко посаженных глазах.

4 **Стрелки-параллели.** Идеально подходят миндалевидным и круглым глазам, так как вытягивают форму. Рисовать их можно как карандашом, так и подводкой, четкой или растушеванной линией. Сначала нарисуйте классическую или каллиграфическую стрелку. Затем приступайте к рисованию параллели. Для ее создания используйте пространство между складкой века и бровью. Одним движением повторите линию верхнего ресничного контура, а у внешнего уголка века закончите ее перпендикулярной чертой. Если веко узкое, подвижное, такая стрелка не подходит.

5 **Восточная.** Отлично смотрится на маленьких, широко расположенных глазах с азиатской формой и с выпуклым нависшим веком. Используйте мягкий карандаш или гелевую подводку с кистью. Нанесите средство на все подвижное веко. От внешнего уголка проведите горизонтальную линию. Соедините ее крайнюю точку с серединой века и закрасьте получившийся сектор подводкой. Не рекомендуется женщинам с большими и глубоко посаженными глазами.

О. Н. Найденова, визажист

Треугольная стрелка поднимает наружный уголок глаза, делая его менее печальным. Отступите на 2/3 от внутреннего угла глаза. Карандашом или гелевой подводкой и кисточкой со срезанным краешком нарисуйте очертания треугольника, а потом аккуратно закрасьте его внутри. Не подходит при восточно-азиатском разрезе глаз, а также при круглой и выпуклой форме глаз.

НИЧТО ТАК НЕ РАДУЕТ ГЛАЗ, КАК ЧЕМОДАН, СОБРАННЫЙ НА МОРЕ.

Вспомнить о ножках самое время

После сапог и толстых колготок кожа на ступнях и коленях становится сухой и шершавой. Причина — нехватка витаминов, свежего воздуха. Да и когда ноги скрыты от глаз, ухаживаем мы за ними не так тщательно. Сейчас самое время привести их в порядок.

■ Для отшелушивания кожи на коленях используйте скрабы, но не чаще двух раз в неделю. Для загрубевшей кожи коленей полезны компрессы из оливкового, льняного масла. Через 15 минут масляную пленочку смойте теплой водой и вотрите увлажняющий крем для тела.

■ Если кожа на коленках за зиму потемнела, используйте для отбеливания свежеотжатый лимонный сок, рассол квашеной капусты, кефир, сметану. Смоченную любым из этих средств салфетку прикладывайте к коленям на 15 минут, после смойте и нанесите увлажняющий или жирный питательный крем.

■ Подошвы и пяточки можно шлифовать пемзой или специальным скребком. Постепенно переходите на скрабы. Лучше все это делать после ванны. Завершив чистку, нанесите крем, одновременно делая массаж. После процедуры наденьте тонкие носочки из хлопка — и в постель.

Крупа, закинутая в уху
Кальсоны попростому
Черный виноград
Сородич Отелло
Пара к миру у Толстого
Медитативная поза
Хижина в Альпах
Режиссер Павел...
Простолюдин на Руси
Глазок микроскопа
Изменение порядка слов
Оратор, вития
Район обитания биовида
Сальваторе-шансонье
С Якова на всякого
Предок домашней овцы
Восточный человек
Край Демидовых
Фортель хитрюги
Индейское жилище
Мясо для Курбан-байрама
Машина для сортировки зерна
Столица Сенегала
Японский воинтень
Соевый творог
Река, куда многое кануло
Колесит по дорогам
Сумчатая куница
Ударница в городках
Барс в Тибете
Чашка аксакала
Галочка на полях
Закипевшее чувство
Занудные наставления
Хищник юрского периода
Бухточка внутри атолла
Вереница горных вершин
Жительница Катара
Тетушка Тома Сойера
Дерево для напитка мате
Обложка шаурмы
Муж Девы Марии
Диетический соус
Областной центр России
Известный философ
Основа фестиваля
Волна размером с гору
Крайняя бедность
Водоем золотой рыбки
Певец... Билан
Грузинский друг
Курорт близ Эльбруса
Прибор для уборки
Рыболовная донная снасть
Конная коляска
Ром из Австрии
Пес в клипе с Глюкозой
Алкоголь пасечника
Взятый под стражу
Напиток из померанцев
Витя из повести Носова
Ярлык со стоимостью
Марадона по имени
Локоны растамана
Придумал Таню Гроттер
Брюки из денима
Сигнал дятла
Трактат следователя
Территория вокруг Багдада
Поилица Якутска
Золотая ставка Мамая
Граф-реформатор
Бывает сделан из мухи
Алхимическое зелье
Морепродукты в кляре
Сорт белого вина
Город в Финляндии
Обогнала глаголь
Гостиничный персонал
Общение с пришельцами
Свой в Братиславе

Составила ЕЛЕНА КОРОТКОВА

Вы просили рассказать

Как постирать ватное одеяло

Хочу постирать ватное одеяло. Можно ли стирать его в машине или только вручную? И как это сделать правильно? Слышала, что дома постирать одеяло с наполнителем из ваты невозможно, лучше его сразу выбросить...

Инга, Ставропольский край

Вата хорошо впитывает запахи, пыль и влагу, через 3 года ватное одеяло надо либо заменять, либо стирать. В домашних условиях постирать ватное одеяло трудно, но вполне реально.

В машине можно стирать только детское одеяло. При этом на машине должны быть установлены: температура воды не выше 40°С, деликатный режим без отжима. Стирать взрослое ватное одеяло можно только вручную. Даже если оно влезет в стиральную машину, вата заберет столько воды, что при отжиме может сорвать барабан. Итак, стираем ватное одеяло.

Запачканные фруктами, ягодами или томатами места натрите соком лимона или уксусом, разведенным с водой 1:1.

Выбейте его от пыли и разложите на горизонтальной поверхности. Растворите в теплой воде мыльную стружку или стиральный порошок. Смочите в мыльной воде щетку и тщательно обработайте ею места с загрязнениями, а затем все одеяло с обеих сторон. Смачивая щетку в чистой воде, удалите мыло и пену с поверхности одеяла.

Повторите эту процедуру несколько раз, чтобы не осталось следов стирального порошка. Промокните чистой губкой воду с поверхности одеяла. Не отжимая, оставьте его высыхать в горизонтальном положении. Сушить ватное одеяло лучше в теплом помещении или на солнце, накрыв от выгорания тонкой тканью. Чтобы вата не сбилась в комки, в процессе сушки периодически разминайте наполнитель руками или взбивайте одеяло гладкой палкой или скалкой. Когда одеяло полностью высохнет, хорошенько потрясите его, чтобы придать первоначальную форму и пышность.

Одеяло прослужит дольше, если выполнять простые рекомендации. Чтобы не было комков, постоянно взбивайте одеяло. Периодически вывешивайте спальные принадлежности на свежий воздух. Это предотвратит появление пылевых клещей и микробов. Замачивать ватное одеяло можно только при очень сильных загрязнениях.

Пригодится

ЧТОБЫ В ВАШЕМ ДОМЕ ВСЕГДА ПРИЯТНО ПАХЛО, ПОСАДИТЕ МЯТУ, ЭВКАЛИПТ, ТИМЬЯН ИЛИ БАЗИЛИК В ГОРШОЧЕК И ПОСТАВЬТЕ НА ПОДОКОННИК. ПОЛУЧИТЕ КРУГЛОГОДИЧНЫЙ ОСВЕЖИТЕЛЬ.

Находки для дома

Втулки вместо бигуди

Не выбрасывайте втулки от туалетной бумаги. Используйте их вместо бигуди, когда нужно получить крупные кудри. Волосы увлажните, потом накрутите их на втулки и закрепите резинками.

Бордюр из ведёрок

У пластиковых ведерок из-под сметаны, творога, квашеной капусты отрежьте дно, поставьте их на даче вдоль дорожек, вдавливая в почву, и посадите в них цветы. Получится бордюр.

Крем для обуви засох?

Чтобы разбавить подсохший крем для обуви, добавьте в баночку глицерин и немного вазелина и подержите смесь с засохшим кремом на батарее. Если сапоги потерлись, замажьте эти участки лаком для ногтей аналогичного цвета. Обувь будет выглядеть как новая.

Никогда не выбрасываю чайные пакетики, использую их в домашнем хозяйстве

Хорошо просушиваю и кладу внутрь обуви. Неприятный запах из нее исчезает — пакетик впитывает лишнюю влагу и затхлость. Убирая осеннюю и зимнюю обувь на лето, в каждую пару помещаю пакетик от чая. Чтобы отмыть грязную посуду, не пользуясь моющими средствами и не тратя время на оттирание засохших кусков еды, замачиваю ее на ночь в раковине с водой и бросаю туда чайный пакетик. Мелким грызунам, паукам и насекомым чайные пакетики не по нраву. Запах чая их отпугивает. Я раскладываю пакетики в местах, где заметила вредителей, и они там больше не появляются. Если поместить использованный чайный пакетик в холодильник, там всегда будет приятно пахнуть. Он вберет в себя лишние запахи продуктов. Выручает меня чай и при разных кожных проблемах. Ссадины, синяки, царапины, мелкие покраснения, воспаления и укусы насекомых станут менее заметными с помощью чайного пакетика. Достаточно подержать его под холодной водой и приложить к больному месту на 15 минут. Пигментные пятна, герпес и темные круги под глазами также можно убрать с помощью прохладного компресса из чайного пакетика.

Екатерина, Ростовская обл.

ЗА КАЖДЫМ НЕРВНЫМ ТИКОМ ПРЯЧЕТСЯ УДИВИТЕЛЬНАЯ ИСТОРИЯ.

Намотай на ус — *Чистим чисто*

Где дома прячутся микробы

МНОГИЕ СЧИТАЮТ, ЧТО В ТУАЛЕТЕ, И УДЕЛЯЮТ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ ИМЕННО ЕГО УБОРКЕ. ОКАЗЫВАЕТСЯ, ЕСТЬ МЕСТА, ГДЕ МИКРОБОВ ДАЖЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В САНУЗЛЕ.

1 **Дверные ручки, выключатели.** Не забывайте мыть и обрабатывать их любым дезинфицирующим средством. Делая влажную уборку, обязательно протирайте ручки дверей, шкафов, комодов, окон. Входную дверь мойте как можно чаще.

2 **Штора в ванной.** Многие думают, что она не нуждается в уходе, так как при каждом приеме душа омывается шампунями, гелями и водой. Но штора — один из опасных рассадников плесени. Регулярно стирайте ее, а ванную каждый день хорошенько проветривайте.

3 **Разделочная доска.** Нельзя использовать одну доску для всех продуктов — и мясо на ней разделывать, и хлеб с колбасой резать. А все потому, что доску после сырых продуктов сложно дезинфицировать в домашних условиях. Для сырых продуктов, готовых и для хлеба нужно иметь разные доски, а после использования их нужно мыть раствором соды и хранить так, чтобы они не прикасались друг к другу.

4 **Телефонная трубка, пульты, клавиатура и компьютерная мышь.** Обычной протирки пыли для этих предметов недостаточно. Используйте во время уборки специальные дезинфицирующие средства или спиртовые растворы.

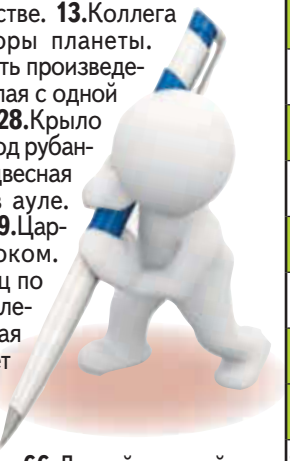
5 **Стиральная машина.** В ней могут накапливаться не только микробы и бактерии, но и плесень. После стирки протрите насухо барабан и резинки, к которым прилегает дверца машинки. Влажность — хорошая среда для нежелательных обитателей. Также выньте лоток, предназначенный для порошка, и помойте под проточной водой. Дверцу и лоток не закрывайте плотно, пусть проветриваются. В большинстве современных стиральных машин есть небольшой шланг для экстренного слива воды. Так вот в нем может застаиваться вода. Шланг (или фильтр) тоже нужно проверять, чистить и промывать два раза в месяц.

6 **Корзина для грязного белья и мусорное ведро.** Опустошив корзину, помойте ее любым чистящим средством. И, прежде чем кинуть в нее грязное полотенце, хорошенько просушите. Как часто надо мыть мусорное ведро? Не реже двух раз в неделю с чистящими средствами. А не только тогда, когда в него что-то протекло или порвался пакет.

7 **Кухонная раковина.** Это место бьет все рекорды по количеству вредных микроорганизмов. Они на ней кишмя кишат. И потом попадают в наши желудки и кишечники, вызывают расстройство. Поэтому раковину нужно чистить каждый раз после того, как в ней побывали овощи, другие продукты, грязная посуда...

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: **2.**Анаболик для спортсмена. **5.**Восточная сладость. **9.**Длительный период в истории. **10.**Человек, отвергнутый обществом. **11.**Покров для тайны. **12.**Половина футбольного матча. **14.**Вербовка по контракту. **15.**Звезда на клумбе. **17.**Препровождение в кутузку. **18.**Подражание старым мастерам. **20.**Монтаж по сути. **23.**Форменный пиджак офицера. **25.**Рейки под штукатуркой. **26.**Бог в индуизме. **27.**Фирменный ярлык на джинсах. **30.**Супруга царя зверей. **31.**Черный краситель. **34.**Игрок за клетчатой доской. **35.**Ядовитый паук Средней Азии. **38.**Денежная бумажка. **41.**Город, уничтоженный Богом. **42.**Инструмент с 47 струнами. **43.**Дуги вразлет на лице. **44.**Гордость русской красавицы. **46.**Рука, берущая мзду. **50.**Заварное пирожное. **51.**Забавный кинобеспорядок. **53.**Всплеск северного сияния. **54.**Немецкая русалка. **55.**Кружная дорога. **57.**Желудочно-кишечный путь. **59.**Дерево для триумфальных венков. **61.**Больничный изолятор. **62.**Прибавление в кошаре. **63.**И трудовая, и зачетная. **64.**Квадратное построение пехоты. **65.**Стольный град с Крещатиком. **67.**Сумка фотографа. **69.**Горы, воспетые Лермонтовым. **70.**Куча породы у шахты. **72.**Бур — наконечник дрели. **74.**Храбрость, бесстрашие. **76.**Подарок на 23 Февраля. **78.**Старческое слабоумие. **80.**Занятие Деточкина. **81.**Органическое соединение. **83.**Богиня радуги у греков. **84.**Слуга на запятках кареты. **86.**Японский правитель. **87.**Язык Древней Индии. **89.**Заросли шелковицы. **92.**Роза или гладиолус. **93.**Смешной рассказик. **97.**Природный ключ. **98.**Светильник из пакли на палке. **99.**Главный на факультете. **100.**Брусочек в старой типографии. **101.**Отбивает морзянку. **104.**Малая часть. **107.**Разрушение памятников. **109.**Так звали Сталина и Бродского. **110.**Наука чародеев. **111.**Буквы кириллицы. **112.**Сад с аттракционами. **114.**Воздушный десерт. **115.**«Голосистый» школьный урок. **116.**Приятель водяного и кикиморы. **117.**Цыганская заунывная. **118.**Злой великан в сагах.

ПО ВЕРТИКАЛИ: **1.**Вариант, метод. **2.**Столица, знаменитая сталью. **3.**Пластина с диодами и резисторами. **4.**Заезд на скачках. **5.**Громкие звуки. **6.**Пиво домашней закваски. **7.**Российский рэпер. **8.**Работник в посольстве. **13.**Коллега пропагандиста. **16.**Высочайшие горы планеты. **19.**Двухметровые ноги клоуна. **21.**Часть произведения. **22.**Деталь астролябии. **23.**Выпуклая с одной стороны линза. **24.**Кол в дневнике. **28.**Крыло пингвина по функции. **29.**Завиток из-под рубанка. **32.**Чулок на ноге балерины. **33.**Подвесная колыбель в избе. **36.**Старейшина в ауле. **37.**Фрагмент разорванного письма. **39.**Царский экипаж. **40.**Страна с Бангкоком. **45.**Необъятный букет сирени. **47.**Спец по каминам и голландкам. **48.**Представление новинки публике. **49.**Колониальная зависимость. **50.**Акустический рикошет в пещере. **52.**Весельчак в колпаке. **56.**Башмак футболиста. **58.**Марионетка или пупс. **60.**Окоп вокруг замка феодала. **61.**Господин на Востоке. **66.**Лютый злодей. **68.**Оперный цирюльник. **69.**Раунд картежников. **71.**Шанцевый инструмент. **73.**Плоская местность. **75.**Войлочная обувь. **77.**Каемка по краю блюдца. **79.**Отраженный в небе пожар. **80.**Двустворчатый деликатес. **82.**Станция метро в Москве. **84.**Резервация в городе. **85.**Потомок индейца и белой. **87.**Форма Земли. **88.**Религиозный зомби. **90.**Армия Третьего рейха. **91.**Один из Джеймсов Бондов. **94.**Баба-яга советского кино. **95.**Кража из казны. **96.**Систематизированный свод сведений. **102.**Момент наивысшей славы. **103.**Подсказчик в театре. **105.**Мелководье у берега. **106.**Литературный оценщик. **107.**Имя певца Казаченко. **108.**Сияние над головой святого. **112.**Лающий сторож. **113.**«Фонтан» в океане.



Нескучные задачки

1 Пятиклассник Игорь взял у мамы на ремонт в школу 60 тысяч.

Вопрос: как сильно будет гореть задница у Игоря после ближайшего родительского собрания?

2 Автомобиль Толяна стоит 2 миллиона рублей, а автомобиль Славика — 250 тысяч рублей.

Вопрос: сколько будет стоить груда металла, если Толян и Славик врежутся?

3 Вася — мастер спорта по шашкам, а Дима — мастер спорта по боксу.

Вопрос: у кого из них лучше развит дар убеждения?

ЧЕМ БОЛЬШЕ ДРОВ НАЛОМАЕШЬ В МОЛОДОСТИ, ТЕМ ТЕПЛЕЕ ЖИТЬ В СТАРОСТИ.

РАССКАЗИК

Встретились два грузина, общаются. «Слющай, я нашел лигушка, принес дамой. Ти мине верищ?» — «Да». — «Палажил на крават, утром праснулся, а рядом дэвушка. Верищ?» — «Да». — «Вай, пачему мой жина не верит?!»

Пел-пел — и вдруг пукнуть приспичило

Мой приятель Виктор работает водителем троллейбуса. Однажды рассказал такую историю. Закончилась его смена, пора в парк. Виктор смотрит в зеркало заднего вида — в салоне никого. А настроение отличное было, решил он немного похулиганить и начал в микрофон на весь салон матерные частушки петь. Пел-пел минут десять, и вдруг ему пукнуть приспичило. Недолго думая, отрывает от сиденья пятую точку да как даст в микрофон, что чуть динамики не повыскакивали. Кто ездил в троллейбусах, знают, что за спиной водителя находится маленькое окошко, которое обычно заклеивают какой-нибудь рекламой и за которым находится сиденье на одного пассажира. Сиденье это не просматривается с водительского места. И вот с этого сиденья поднимается интеллигентная женщина и стучится ему в стекло:

— Молодой человек, остановите, пожалуйста, я выйду. Частушки я еще терпела, но так пукнуть надо суметь, у меня даже уши заложило.

Бедный Витя покраснел как рак. После этого случая, перед тем как заниматься всякой фигней, он по два раза в салон выходит! Проверяет, а вдруг кто притаился.

Антон Е., Москва

Выходить не хочется, а надо

Главное, ничего не забыть. Возьму паспорт — вдруг полицейская проверка. Кошелек в карман — это вдруг грабитель с ножом пристанет. Кость мозговую возьму — вдруг собака нападет. На случай утери памяти напишу на руке адрес и фамилию. На случай дождя — зонт. На случай вывиха, ушиба, пореза — медицинская аптечка. Ну вот, кажется, подготовился, теперь можно выйти на улицу. На лавочке посидеть. У подъезда.

Сергей Водоложко

Акулы!

На отдыхе

Несколько лет назад мы дружной компанией поехали на недельный отдых в Египет.

В то время как раз случилась пара нападений акул на туристов, о чем во всех красках расписало наше телевидение. Нам-то что?! Молодые да сильные, какие нам акулы!

И вот в один из дней у Сереги Акулова из нашей компашки был день рождения. Отметили весело и пошли на пляж купаться. Уплыли толпой довольно далеко от берега. Посмотрели рыбок, черепах. Тут Серега говорит:

— Давайте поплывем к берегу наперегонки, кто приплывет последним, идет в номер без трусов.

А что, весело! Рванули! Серега резво ушел вперед, и тут Рома стал звать Серегу:

— Акулов! Акулов!

Мы, не расслышав, в шутку подхватили:

— Акулы! Акулы!

Картина маслом — к берегу изо всех сил фигачит толпа из пяти мужиков с криками:

— Акулы! Акулы!

Что тут на пляже началось! В общем, когда мы доплыли до берега, то все, кто купался, уже были на берегу, а это человек двести. Стояли и смотрели, как мы доплывем.

А знаете, почему я запомнил этот случай на всю жизнь? Я приплыл последним...

Владимир Т., Пенза

Кошмарики

Из-под дивана выползло нечто... Шею вытянуло...

Мой друг Лешка купил себе крутой телек. Огромный экран, куча наворотов. Сидим футбол смотрим. Обмываем. Наши проигрывают. В общем, от расстройства потихоньку-потихоньку приговорили пол-литра. И тут вдруг из-под дивана выползает... нечто. Само маленькое, лохматое. Лапки чешуйчатые. Доползло до коврика, шею вытянуло и на меня уставилось. Недобро смотрит.

«О! — думаю. — Вот это я допился!» Глаза зажмурил, открыл: нечто не исчезло.

Я много всякого видел, но такого... А Лешка чипсы трескает и на экран пялится. Болельщик, твою маму!

— Слышь, Леха, — спрашиваю на всякий случай, — ты животное видишь?

— А-а-а, это Тося, — отмахнулся Лешка и дальше пивко потягивает, — живет у меня. А что?

— Тося — это что за животное такое?

— Черепашка моя.

— А чего она у тебя это... ну... волосатая?

— Не волосатая, а меховая. Это чтоб гладить приятно... Ты сам попробуй погладь! — Лешка взял Тосю под животик и ткнул в меня меховую рептилию. Я погладил. Легонько. Мурашки по всему телу.

— Не-е, — говорю, — спасибочки! И чем же ты к ней все это приклеил?

— Да где «Моментом», где ПВА. Отлично вышло, согласись!

С другом я согласился. Но больше с ним не пью.

Андрей О., Пятигорск

Мода-2019 — **Ёшкин кот!**

С Трампом на животе

Компания из США по производству купальников решила нести большую политику в массы, а именно — на пляж.

И выпустила серию купальников с лицами известных политиков. Слитные купальные костюмы украшает изумленно хохочущая Хиллари Клинтон и невозмутимо серьезный Ким Чен Ын. Но главными хитами продаж стали купальники с улыбающимся Владимиром Путиным и удивленным Дональдом Трампом. Именно их клиентки заказывают охотнее всего и именно их западные таблоиды уже окрестили самыми сексуальными купальниками всех времен и народов. Стоят они почти 50 долларов. И хотя лето еще не скоро, от покупательниц отбоя нет.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД СО СТР. 30

По горизонтали: 2.Допинг. 5.Шербет. 9.Эпоха. 10.Изгой. 11.Мрак. 12.Тайм. 14.Наем. 15.Астра. 17.Арест. 18.Архаистика. 20.Сборка. 23.Китель. 25.Дранка. 26.Вишну. 27.Лейбл. 30.Львица. 31.Нигрозин. 34.Шашист. 35.Каракурт. 38.Банкнота. 41.Содом. 42.Арфа. 43.Брови. 44.Коса. 46.Лапа. 50.Эклер. 51.«Ералаш». 53.Сполох. 54.Ундина. 55.Объезд. 57.Тракт. 59.Лавр. 61.Бокс. 62.Окот. 63.Книжка. 64.Каре. 65.Киев. 67.Кофр. 69.Кавказ. 70.Отвал. 72.Сверло. 74.Отвага. 76.Носки. 78.Маразм. 80.Угон. 81.Енол. 83.Ирида. 84.Грум. 86.Сегун. 87.Санскрит. 89.Тутовник. 92.Цветок. 93.Юмореска. 97.Родник. 98.Факел. 99.Декан. 100.Литера. 101.Радист. 104.Толика. 107.Варварство. 109.Иосиф. 110.Магия. 111.Люди. 112.Парк. 114.Безе. 115.Пение. 116.Леший. 117.Романс. 118.Тролль.

По вертикали: 1.Способ. 2.Дамаск. 3.Плата. 4.Гит. 5.Шум. 6.Брага. 7.Тимати. 8.Консул. 13.Агитатор. 16.Гималаи. 19.Ходули. 21.Отрывок. 22.Алидада. 23.Кабошон. 24.Единица. 28.Плавник. 29.Стружка. 32.Гетра. 33.Зыбка. 36.Аксакал. 37.Клочок. 39.Карета. 40.Таиланд. 45.Охапка. 47.Печник. 48.Презентация. 49.Протекторат. 50.Эхо. 52.Шут. 56.Бутса. 58.Кукла. 60.Ров. 61.Бек. 66.Изверг. 68.Фигаро. 69.Кон. 71.Лом. 73.Равнина. 75.Валенки. 77.Ободок. 79.Зарево. 80.Устрица. 82.«Лубянка». 84.Гетто. 85.Метис. 87.Сфероид. 88.Сектант. 90.Вермахт. 91.Коннери. 94.Милляр. 95.Растрата. 96.Кадастр. 102.Апогей. 103.Суфлер. 105.Отмель. 106.Критик. 107.Вадим. 108.Ореол. 112.Пес. 113.Кит.

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 28

		И	С	П	О	Д	Н	И	К	И		М		В		А
П			М		К			Н		З	Л	А	Т	О	У	С	Т
Ш	А	Л	Е		У	Л	О	В	К	А		В		И		А	
Е		У	Р	А	Л			Е		Б	А	Р	А	Н	И	Н	А
Н	И	Н	Д	З	Я		Т	Р	И	Е	Р		Д	А	К	А	Р
О		Г		И	Р	Б	И	С		Л	Е	Т	А		О		Х
	Б	И	Т	А			П	И	А	Л	А		М	Е	Т	К	А
		Н	О	Т	А	Ц	И	Я		А	Л	Л	О	З	А	В	Р
З			Ф		Р								Д		О		
Л	А	Г	У	Н	А								П	О	Л	Л	И
О		Р			Б							М	А	К	А	Л	О
Б	Р	Я	Н	С	К								Д		В		С
А		Д	И	М	А							Ц	У	Н	А	М	И
	К	А	Ц	О		Д	О	М	Б	А	Й		Б	И	Ш	О	Ф
			Ш	Т	Р	О		Е		Р		П		Щ		Р	
Ф	И	Д	Е	Р		Б		Д	Р	Е	Д	Ы		Е	М	Е	Ц
А		Ж			Д	Е	Л	О		С		Л	Е	Н	А		Е
Э	Л	И	К	С	И	Р		В	И	Т	Т	Е		С	Л	О	Н
Т		Н		Т	Е	М	П	У	Р	А		С	О	Т	Е	Р	Н
О	Б	С	Л	У	Г	А		Х	А	Н	К	О		В	Е	Д	И
Н		Ы		К	О	Н	Т	А	К	Т		С	Л	О	В	А	К

Гороскоп с 10 по 23 апреля

Не пытайтесь плыть против течения

ОВЕН Теплые весенние ветры принесут благополучие. Больше времени проводите на свежем воздухе, обязательно проветривайте свой дом, чтобы напитать его гармонией. Кстати, поддержите щитовидку с помощью продуктов, богатых йодом. Налегайте на рыбу и морепродукты. Особенно полезны треска и морские водоросли.

ТЕЛЕЦ Эти дни будут интересными и даже яркими. Могут запомниться необычными событиями, а хорошими или плохими — зависит от вас. О здоровье: самое время поддержать сосуды и сердце. Пейте теплый отвар молодого картофеля по 1/2 стакана 2 раза в день. И пусть картофель станет главным блюдом на вашем столе!

БЛИЗНЕЦЫ Единственный, кого вам стоит слушать в ближайшее время, — вы сами, ваш внутренний голос. Только он подскажет правильное решение и убережет от необдуманных поступков. И не спешите надевать легкую одежду, иначе простуда обеспечена. На всякий случай хороший совет: съедая в день половинку 100-граммовой плитки темного шоколада или 70-80 г молочного, можно избавиться от кашля.

РАК У некоторых людей все получается проще, быстрее. Как-то судьба их находит... А вам приходится идти против ветра, в гору... Вот и в эти дни придется попотеть. Здоровья хватит, не беспокойтесь. Но для этого надо соблюдать режим дня, больше отдыхать, правильно питаться. Основное ваше меню — отварные и тушеные овощи. Полезен настой кураги и изюма (1:1), он насытит организм калием и магнием.

ЛЕВ «Перемен требуют наши сердца!» И вы с этим полностью согласны. Главное — четко понимать, чего именно хотите. А чтобы справиться с весенним авитаминозом, чаще готовьте бодрящий коктейль: смешайте 1/4 стакана лимонного сока и 1/3 стакана гранатового сока, добавьте 1/2 стакана минеральной воды и несколько листиков мяты. Пейте через соломинку утром, после завтрака.

ДЕВА Не копите в себе плохие эмоции, обиду, страх, тоску, гнев и ярость. Они приближают старость и укорачивают жизнь. Дайте им выход: оставшись наедине с собой, поплачьте, покричите, побейте подушку или порвите бумагу. Отпустите свои переживания, и они перестанут угнетать вас. И еще купите герань — она поможет сохранить мир в доме, сгладит острые углы в отношениях и избавит от раздражительности всех, даже кошку.

ВЕСЫ Небесная канцелярия слышит вас как никогда хорошо. Чаще общайтесь со своим ангелом-хранителем: молитесь ему об исполнении самых сокровенных желаний, просите о помощи и поддержке. Кстати, самое время переходить на весеннее питание. Начинайте день с салата. Мелко нарежьте по 200 г укропа, петрушки и 100 г зеленого лука. Посолите, заправьте маслом. Такое блюдо укрепляет нервы и защищает от простуд.

СКОРПИОН Лучше не смотреть на падающие звезды: удачи не будет. Но не расстраивайтесь, а лучше посвятите эти дни тому, что принесет вам искреннюю радость. Во время такого досуга придут идеи, которые в скором будущем сослужат вам хорошую службу. О здоровье: весной из-за простуды может обостриться остеохондроз или напомнят о себе старые травмы и ушибы. Одевайтесь по погоде, чтобы не переохладиться.

СТРЕЛЕЦ У вас легкий характер, поэтому, если видите цель, идете к ней, пританцовывая. Но в ближайшие две недели возникнет ситуация, когда надо остановиться и призадуматься: туда ли вы «танцуете»? Не упустите время, чтобы насытить организм витаминами. Вспомните об одуванчике — это король среди всех весенних трав. Он подарит здоровье каждой клеточке. Самое время включать его в свой рацион.

КОЗЕРОГ В вашей жизни много ненужного, от чего-то пора отказываться. Это как привычка к старым порожкам: через них переступаешь, спотыкаешься, но продолжаешь ходить. Прежде чем появится что-то новое, от старого надо избавиться. Глядишь, и жизнь изменится, станет интереснее. И еще: заряжайтесь энергией весны, наслаждайтесь обновлением природы... и пойте! Тихо мурлычьте себе под нос, чтобы не слышали прохожие, мелодию, которую помните.

ВОДОЛЕЙ Дерево не может вырасти красивым и здоровым, если у него нет прочных корней. В вашей семье корень — вы. Будьте сильны духом, тверды в принятии решений. Ну а крепкий щит от весенних простуд создаст отвар шиповника. Смешайте в равных пропорциях плоды шиповника, боярышника и зеленый чай. Залейте 1 чайн. ложку смеси 2 стаканами кипятка, кипятите 30 минут и пейте с медом, как обычный чай.

РЫБЫ Не пытайтесь плыть против течения. В лучшем случае будете кружить на месте, ну а в худшем вас может занести на мель или прибить к чужому берегу. Не исключено, что может подняться давление. На всякий случай приготовьте снадобье: смешайте кашицу лимона или апельсина с кожурой, но без семян, с сахаром (по вкусу). Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды.

Миниатюры

ЛАНЬ И ВЕРБЛЮД

Бык Лани говорил: «Ну, милая,
и чудо —
С твоею красотой любить
горбатого Верблюда».
Лань улыбнулась: «Шевели
мозгами!
Ведь то не горб — мешок
с деньгами!»

ВЕРНЫЙ ВЫБОР

«Жираф — избранник мой, —
Воскликнула Мартышка. —
Пусть он и глуповат,
и не по моде стрижка,
Зато на шее хватит места
мне,
А заодно и всей моей родне!»

***

Энцефалитный клещ
представил справку,
Что замещает медицинскую
пиявку.

Н. И. Ситников, Сочи

В следующем номере читайте:

✓ **На приёме у офтальмолога**

«МОШКИ» ЛЕТАЮТ. СЕТЧАТКА МОЖЕТ УМЕРЕТЬ...

✓ **Актуально**

ПОСЛЕ ПРОСТУДЫ ОСТАТОЧНЫЙ КАШЕЛЬ.

✓ **Исповедь**

ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ ШИЗОФРЕНИЯ. ХОРОШО НАМ, БОЛЬНЫМ НА ГОЛОВУ.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ, ИЗДАТЕЛЬ, РЕДАКЦИЯ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
Адрес: 355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА
Дизайн и верстка А. С. ПШИКОВА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Тираж **134061** экз. Заказ **529**. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы). В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com. Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата производства 03.04.2019 г.
Дата выхода в свет 03.04.2019 г. Подписано в печать 27.03.2019 г. в 13.30. По графику в 14.00.
Общий тираж 153 061 экз. Объем 8 п. л.
16+